

# Le braisage *en douceur*



*Betty Bossi*

# Cocottes «Tajine»

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi les cocottes «Tajine». L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que les cocottes «Tajine» sauront vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieux tajines.

Bien cordialement,

*Betty Bossi*



Cocottes «Tajine» (lot de 2/n° d'art. 25374) (lot de 4/n° d'art. 40110). Coloris: rouge/noir. Matériau: grès émaillé. Thermorésistance: 0 à 220°C. Dimensions (Ø × H): 18 × 19 cm. Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Betty Bossi SA, Bürglistrasse 29, case postale, CH-8021 Zurich/Switzerland

# Mode d'emploi

## SOMMAIRE

Tajine à la méditerranéenne	4
Tajine d'agneau	4
Tajine bœuf-carottes	6
Tajine de bœuf	6
Tajine veau-ananas	8
Tajine de jarret	8
Tajine de poulet	10
Tajine d'ailes de poulet	10
Tajine de saumon	12
Tajine de cabillaud	12
Tajine de légumes	14
Tajine lentilles-feta	14
Tajine courge-tofu	16



### 1. Préparation

Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.



### 3. Cuisson

Faire braiser les tajines comme indiqué dans la recette, ne pas soulever le couvercle. Retirer la plaque, poser sur une surface thermorésistante. Servir les tajines.

### Cuisson au four

Les températures indiquées sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. Pour les fours à chaleur tournante, réduire la température indiquée d'env. 20°C. Se référer aux indications du fabricant.

Photo en couverture: Tajine de poulet (p. 10)



### 2. Remplissage

Retirer la plaque, poser sur une surface thermorésistante. Répartir les ingrédients dans les tajines chauds, poser les couvercles.

## Tajine à la méditerranéenne

Mise en place et préparation: env. 20 min  
Braisage: env. 2 h

2	4	
400 g	800 g	de ragoût d'agneau (épaule), en cubes d'env. 3 cm
150 g	300 g	de fenouil, en lanières
150 g	300 g	de pommes de terre grenaille, coupées en quatre
40 g	80 g	d'olives vertes dénoyautées
1	2	tomates, en petits dés
1	2	oignons, hachés finement
1	1	piment mi-fort rouge, épépiné, en rouelles
1 c. s.	2 c. s.	de câpres, égouttées
1 c. s.	2 c. s.	d'huile d'olive
1 c. c.	1 3/4 c. c.	de sel
150 g	300 g	de yogourt à la grecque nature
2 c. s.	3 c. s.	de persil plat, ciselé
		sel, poivre, selon goût

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, sel compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures. Mélanger le yogourt et le persil, rectifier l'assaisonnement, présenter à part.

**Portion:** 588 kcal, lip 33 g, glu 23 g, pro 45 g

## Tajine d'agneau

Mise en place et préparation: env. 20 min  
Braisage: env. 2 h

2	4	
400 g	800 g	de ragoût d'agneau (épaule), en cubes d'env. 3 cm
1	2	boîtes de pois chiches (d'env. 215 g), rincés, égouttés
75 g	150 g	de prunes séchées dénoyautées
125 g	250 g	de céleri-branche, en lamelles
1	2	poivrons jaunes, en morceaux
1	2	échalotes, en fines lanières
1	2	gousses d'ail, en lamelles
1 c. s.	2 c. s.	d'huile d'olive
1/2 c. s.	1 c. s.	de ras el hanout (voir Remarque)
1 c. c.	1 3/4 c. c.	de sel

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures.

**Remarque:** le ras el hanout est un mélange d'épices marocain composé d'env. 30 épices différentes. À défaut, remplacer par du curry fort.

**Portion:** 523 kcal, lip 24 g, glu 28 g, pro 44 g



Photo: Tajine à la méditerranéenne

## Tajine bœuf-carottes

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 2 h

2	4	
400 g	800 g	<b>de ragoût de bœuf</b> (cuisse), en cubes d'env. 3 cm
300 g	600 g	<b>de carottes</b> , coupées dans la longueur, en morceaux d'env. 3 cm
1	2	<b>oignons</b> , en fines lanières
2 c. s.	3 c. s.	<b>de persil plat</b> , ciselé
½ c. s.	1 c. s.	<b>de gingembre</b> , râpé finement
½ c. c.	1 c. c.	<b>de cannelle</b>
½ c. c.	1 c. c.	<b>de cumin en poudre</b>
1 c. s.	2 c. s.	<b>d'huile d'olive</b>
½ c. s.	1 c. s.	<b>de miel liquide</b>
1 c. c.	1¾ c. c.	<b>de sel</b>
un peu	un peu	<b>de poivre</b>
20 g	40 g	<b>de noix de cajou</b> , grillées
1 c. s.	2 c. s.	<b>de persil plat</b> , ciselé

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures. Parsemer de noix de cajou et de persil.

**Servir avec:** purée de pommes de terre.

**Portion:** 383 kcal, lip 13 g, glu 18 g, pro 46 g

## Tajine de bœuf

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 2 h

2	4	
400 g	800 g	<b>de ragoût de bœuf</b> (épaule), en cubes d'env. 3 cm
150 g	300 g	<b>d'aubergines</b> , en cubes d'env. 2 cm
150 g	300 g	<b>de tomates cerises</b> , coupées en deux
1	3	<b>oignons fanes</b> , en rouelles
2 c. s.	3 c. s.	<b>de marjolaine</b> , ciselée
1 c. s.	2 c. s.	<b>d'huile d'olive</b>
1 c. c.	1¾ c. c.	<b>de sel</b>
un peu	un peu	<b>de poivre</b>
25 g	50 g	<b>de cacahuètes salées</b> , hachées grossièrement

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures. Parsemer de cacahuètes.

**Portion:** 361 kcal, lip 15 g, glu 7 g, pro 42 g



Photo: Tajine bœuf-carottes

## Tajine veau-ananas

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 2 h

2	4	
400 g	800 g	de ragoût de veau (épaule), en cubes d'env. 3 cm
250 g	500 g	d'ananas, en morceaux d'env. 1 cm
1	2	poivrons jaunes, en lanières
1	2	poivrons oranges, en lanières
1	2	oignons, en fines lanières
1 c. s.	2 c. s.	de romarin, ciselé
¼ c. c.	½ c. c.	de graines de coriandre, pilées
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
1 c. c.	1¾ c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre
90 g	180 g	de yogourt nature
1 c. s.	2 c. s.	de menthe, ciselée

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures. Mélanger le yogourt et la menthe, présenter à part.

**Servir avec:** couscous.

**Portion:** 415 kcal, lip 13 g, glu 27 g, pro 44 g

## Tajine de jarret

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 2 h

2	4	
2	4	jarrets de veau (d'env. 200 g)
200 g	400 g	de chou frisé, en lanières
1	2	boîtes de tomates concassées (d'env. 230 g)
1 c. s.	2 c. s.	de persil, ciselé
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
½ c. s.	1 c. s.	de paprika fumé (voir Remarque)
1 c. c.	1¾ c. c.	de sel

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 2 heures.

**Remarque:** le paprika fumé est vendu dans les grands supermarchés Coop. À défaut, remplacer par du paprika mi-fort.

**Servir avec:** purée de pommes de terre.

**Portion:** 299 kcal, lip 13 g, glu 7 g, pro 37 g



Photo: Tajine de jarret

## Tajine de poulet

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4	
2	4	<b>cuisses de poulet</b>
300 g	600 g	(d'env. 200 g), pilons détachés
		<b>de carottes</b> , coupées dans la longueur, en lamelles
40 g	80 g	<b>de lentilles jaunes</b>
1	2	<b>tomates</b> , en petits dés
1	2	<b>oignons rouges</b> , hachés finement
1	2	<b>gousses d'ail</b> , pressées
1 c. s.	2 c. s.	<b>de thym</b> , ciselé
½ c. c.	1 c. c.	<b>de curry doux</b>
1	1	<b>p. de c. de cannelle</b>
1 c. s.	2 c. s.	<b>d'huile de colza</b>
1 c. c.	1¾ c. c.	<b>de sel</b>
un peu	un peu	<b>de poivre</b>

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol le poulet et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 1¼ heure.

**Servir avec:** couscous.

**Portion:** 540 kcal, lip 35 g, glu 23 g, pro 30 g

## Tajine d'ailes de poulet

Mise en place et préparation: env. 20 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4	
400 g	800 g	<b>d'ailes de poulet</b>
150 g	300 g	<b>d'asperges vertes</b> , tiers inférieur pelé, en tranches biseautées
100 g	200 g	<b>de pommes de terre grenaille</b> , coupées en quatre
1	3	<b>oignons fanes</b> , en rouelles
1	2	<b>gousses d'ail</b> , pressées
1	1	<b>citron bio</b> , zeste râpé et 1 c. s. de jus
1 c. s.	2 c. s.	<b>de menthe</b> , ciselée
1 c. s.	2 c. s.	<b>d'huile de colza</b>
1 c. c.	1¾ c. c.	<b>de sel</b>
un peu	un peu	<b>de poivre</b>
75 g	150 g	<b>de séré à la crème</b>
½ c. s.	1 c. s.	<b>de sambal oelek</b>

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol le poulet et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 1¼ heure. Mélanger le séré et le sambal oelek, présenter à part.

**Suggestion:** remplacer les asperges par des courgettes.

**Portion:** 372 kcal, lip 18 g, glu 15 g, pro 37 g



Photo: Tajine de poulet

## Tajine de saumon

Mise en place et préparation: env. 25 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4	
250 g	500 g	de carottes en botte, coupées dans la longueur
250 g	500 g	de pommes de terre à chair ferme, en petits dés
50 g	100 g	de canneberges séchées
25 g	50 g	d'amandes
1	2	gousses d'ail, pressées
1 c. s.	2 c. s.	d'aneth, ciselé
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
½ c. c.	1 c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre
2	4	darnes de saumon avec la peau (bio, d'env. 200 g)
½ c. c.	1 c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre
90 g	180 g	de yogourt nature
1	1	citron bio, zeste râpé
		sel, poivre, selon goût

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol les carottes et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 50 minutes. Retirer le couvercle, saler et poivrer le poisson, poser sur les légumes. Remettre le couvercle, poursuivre la cuisson env. 25 minutes. Mélanger le yogourt et le zeste de citron, rectifier l'assaisonnement, présenter à part.

Portion: 744 kcal, lip 41 g, glu 43 g, pro 47 g

## Tajine de cabillaud

Mise en place et préparation: env. 25 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4	
200 g	400 g	de petits pois surgelés, légèrement décongelés
1	2	boîtes de petits radis, en quartiers
1	2	boîtes de pois chiches (d'env. 215 g), rincés, égouttés
1	2	oignons fanes, en rouelles
1	2	gousses d'ail, pressées
1	1	citron bio, zeste râpé et 1 c. s. de jus
1 c. s.	2 c. s.	de coriandre, ciselée
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
½ c. c.	1 c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre
400 g	800 g	de filets de cabillaud, en morceaux d'env. 2 cm
½ c. c.	1 c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol les petits pois et tous les ingrédients, poivre compris, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 50 minutes. Retirer le couvercle, saler et poivrer le poisson, poser sur les légumes. Remettre le couvercle, poursuivre la cuisson env. 25 minutes.

Portion: 383 kcal, lip 10 g, glu 25 g, pro 47 g



Photo: Tajine de saumon

## Tajine de légumes

Mise en place et préparation: env. 25 min

Braisage: env. 1 h

2	4	
300 g	600 g	de patates douces, en morceaux d'env. 2 cm
200 g	400 g	de persil tubéreux, en morceaux d'env. 2 cm
50 g	100 g	d'abricots secs (acidulés), coupés en deux
2	4	tomates, épépinées, en lanières
1	1	oignon rouge, en fines lanières
1	1	gousse d'ail, en lamelles
2	4	brins de thym
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
½ c. s.	1 c. s.	de paprika mi-fort
½ c. c.	1 c. c.	de sel

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol les patates douces et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 1 heure.

Portion: 302 kcal, lip 8 g, glu 50 g, pro 7 g

## Tajine lentilles-feta

Mise en place et préparation: env. 25 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4	
200 g	400 g	de courgettes, en morceaux d'env. 2 cm
125 g	250 g	de tomates cerises, coupées en deux
100 g	200 g	de lentilles brunes
100 g	200 g	de feta, en cubes d'env. 2 cm
1	2	poivrons rouges, en morceaux d'env. 2 cm
1	1	oignon, en quartiers
1	1	gousse d'ail, en lamelles
2 c. s.	3 c. s.	de ciboulette, ciselée
1 c. s.	2 c. s.	d'huile de colza
½ c. c.	1 c. c.	de sel
un peu	un peu	de poivre

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol les courgettes et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 1¼ heure.

Portion: 438 kcal, lip 20 g, glu 34 g, pro 25 g



Photo: Tajine de légumes



# Tajine courge-tofu

Mise en place et préparation: env. 25 min

Braisage: env. 1¼ h

2	4
250 g	500 g de courge (p.ex. butternut), en morceaux d'env. 2 cm
200 g	400 g de tofu fumé, en cubes d'env. 2 cm
150 g	300 g de choux de Bruxelles, coupés en quatre
100 g	200 g de raisins roses sans pépins, coupés en deux
1	1 oignon, en lanières
1	1 gousse d'ail, en lamelles
2 c. s.	3 c. s. de marjolaine, ciselée
1 c. s.	2 c. s. d'huile de colza
½ c. c.	1 c. c. de sel

1. Poser les tajines sans le couvercle sur une plaque ou sur la grille du four, glisser dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger dans un grand bol la courge et tous les autres ingrédients, répartir dans les tajines chauds, poser le couvercle.

3. **Braisage:** env. 1¼ heure.

Portion: 327 kcal, lip 16 g, glu 30 g, pro 17 g

