



Medley à la marocaine

Pour: 6 personnes, environ 1 ½ tasse par portion Temps de cuisson: 15 minutes

Temps de préparation: 10 minutes

**1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
1 tasse d'oignon jaune, haché
1 tasse de carotte, tranché
2 tasse de patates douces,
2 tasses de courgettes pelées et coupées en cubes,
1 tasse de courge jaune émincée
5 gousses d'ail émincées et hachées finement
1 cuillère à soupe de cumin moulu
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de piment de lapin
3 cuillères à café de sucre brun
1 paquet de tofu extra ferme, en cubes
2 tasses de tomates en dés, hachées pois chiches en conserve, rincés et égouttés
2 tasses de bouillon de légumes
1/2 tasse de raisins secs dorés**

Mettre le ip sur SAUTÉ et y verser l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon jaune, la carotte et les patates douces. Faire sauter le mélange pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter les courgettes, la courge jaune et l'ail. Assaisonner le mélange avec le cumin moulu, le piment de la Jamaïque et le sucre brun. Remuer et cuire encore 1-2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et remuer. Cuire 7 m. à MANUAL/PRESSURE COOK. Faire descendre la pression rapidement.

Traduit de : Chef effect. The effective vegetarian instant pot cookbook.

