

RECETTE

TAJINE DE BŒUF

Ingrédients :

900 g de bœuf dans le collier

1 kg de tomates, 3 carottes, 2 courgettes, 3 pommes de terre, 3 oignons, 2 gousses d'ail écrasées avec la peau, 1 c. à café de cannelle en poudre, 1 c. à café de gingembre en poudre, 10 pistils de safran, 3 c. à soupe de cassonade, 5 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux

Couper la viande en gros cubes et les saisir dans une cocotte avec l'huile d'olive.

Ajouter l'ail, le gingembre, le safran, la cannelle, les légumes (sauf les tomates et les oignons). Saler, poivrer et laisser colorer à feu vif en remuant doucement.

Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser mijoter 1 H. 30 à feu doux sans remuer et sans couvercle (le jus de cuisson doit être complètement réduit)

Verser le tout dans un plat à tajine, saupoudrer de cassonade et recouvrir avec les tomates et les oignons coupées en rondelles

Faire cuire 1 h. à four préchauffé (th.6 - 180 °)

Servir le tajine bien chaud accompagné de pain.

Variante : si vous n'avez pas de tajine vous pouvez tout aussi bien enfourner votre cocotte avec son couvercle.