

RECETTE

TAJINE DE BŒUF AUX OLIVES VERTES

Ingrédients :

- 1 kg de bœuf dans le collier coupé en morceaux
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment de cayenne
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de gingembre moulu
- 2 gousses d'ail broyée
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 4 échalotes
- 1 grosse pomme de terre coupée en cubes
- 2 grosses carottes coupées en dés
- 1 boîte de tomates hachées
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- $\frac{1}{2}$ tasse d'olives vertes dénoyautées.
- Sel

Préparation :

Mélanger le paprika, le poivre de cayenne, cannelle, gingembre et l'ail dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive ainsi que la purée de tomates dans un saladier.

Ajouter la viande, remuez pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant la nuit.

Le lendemain faites revenir à la poêle les échalotes, pommes de terre et carottes jusqu'à ce qu'elles commencent à colorer, ajouter le bœuf faites revenir l'ensemble quelques minutes, puis verser dans le tajine ou une cocotte en fonte en ajoutant les tomates hachées et le reste de la marinade

Cuire à feu doux ou au four pendant 3 à 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Ajouter le persil un peu de sel puis les olives prolongez la cuisson encore 15 minutes

Servez ce tajine avec du couscous.