

Tajine de boeuf - Tunisie



Boeuf 10 min, puis oignon et ail, le tout 30 min couvert



Rajout PDT 30 min, puis carottes et petits pois 30 min



Le service – Boeuf et légumes au bout de 2H

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 2H – Un plat à tajine



600g de gîte ou de paleron



½ verre de petits pois



2 carottes en dés



2 PDT en dés de 1cm



1 verre d'olives vertes



2 gousses d'ail hachées



1 oignon ciselé



½ verre d'eau



1/2 càc de gingembre



4 càs d'huile d'olive



¼ càc piment d'Espelette



Persil frais ciselé

Préparation

1. Eplucher oignon et ail, les couper finement – Eplucher les carottes, faire des dés. Réserver.
2. Eplucher les PDT et faire des dés de 1cm environ, rincer, égoutter. Réserver à part.
3. Couper la viande en dés de 2 cm environ – Réserver.
4. Dans le plat à tajine, mettre un fond d'huile d'olive à réchauffer lentement.
5. Faire dorer la viande à feu vif 2*5. min en remuant. Rajouter oignon et ail pour 5 min.
6. Assaisonner avec curry, piment d'Espelette, et verser 1 verre d'eau.
7. Couvrir, et remplir le godet d'eau au dessus du couvercle. Cuire à feu moyen 1H.
8. Rajouter les PDT sur le plat. Couvrir et laisser cuire 30 min à feu doux.
9. Vérifier le moelleux des PDT, et la viande, sinon, prolonger la cuisson environ 20 min.
10. S'il y a trop de sauce, faire réduire en enlevant le couvercle. Voir option.
11. Rajouter les petits pois et laisser réchauffer 20 min avec couvercle. Servir chaud.

Service : Avec du couscous ou du riz blanc. La sauce va aller avec.

Option : En hiver, bocal petits pois carottes, à l'étape #10, pour 15 min à chauffer. Pas de #11.

*** 13 janvier 2023 ***