

Tajine saharien



Recette notée ★★★★★ 4/5 - proposée par liloux

Plat principal

Sans gluten

Ajouter ma photo

Personnes

6

Facile

Coût moyen

Ingrédients

- ☐ 1 kg de viande de boeuf type jarret
- ☐ 2 carotte pelées coupées en 3 chacune
- ☐ 1 oignon émincé finement
- ☐ 2 pomme de terre pelées coupées en 3 chacune
- ☐ 1 poivron rouge pelé à l'économe et coupé en lanières
- ☐ 2 courgette coupées en 3 chacune
- ☐ 2 navet pelés coupés en 3 chacun
- ☐ 2 tomate mûres pelées coupées en dés
- ☐ 5 gousse d'ail pelées écrasées
- ☐ 1 bouquet de persil haché finement
- ☐ 1 bouquet de coriandre haché finement
- ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre moulu
- ☐ 1 cuillère à soupe de piment doux moulu
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- ☐ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ☐ 10 olive verte ou rouges au choix
- ☐ Sel
- ☐ 1 l d'eau

Préparation

TEMPS TOTAL : 1H30



30 min

Cuisson : 1 h

- 1 Dans une cocotte, faire revenir la viande sur toutes ses faces dans l'huile avec les oignons, les herbes, les épices, le sel, l'ail et les tomates.
- 2 Ajouter l'eau et couvrir. Laisser cuire environ 45 minutes à feu moyen. (selon la viande, le temps de cuisson varie en cocotte).
- 3 Ajouter les légumes selon leur temps de cuisson et leur gabarit (carottes + poivron, pommes de terre, navets puis courgettes et les olives à la fin)
- 4 Et laisser cuire à couvert mais sans fermer hermétiquement la cocotte minute.
- 5 Lorsque tout est cuit, réserver les légumes et faire réduire la sauce.
- 6 Disposer dans un plat à tajine traditionnel ou dans une assiette ronde, en mettant la viande au centre, puis en la couvrant de légumes. Verser la sauce autour et bon appétit !
- 7 .

+ Note de l'auteur

Ne pas hésiter) saucer ! La gastronomie marocaine n'est pas l'amie des régimes...Ce plat s'accompagne de pain blanc ou complet.

🔗 J'ajoute mon grain de sel

J'ajoute un commentaire que je serai seul à voir