

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

TAJINE DE COURGE VERTE (SLAOUIA)

Pour 2 personnes



Préparation : 1h

Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 500 g de viande de boeuf (bourguignon)
- 500 g de courge verte (Slaouia)
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 2 pincées de cumin
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 cl d'eau

Préparation :

Lavez les courges, épluchez finement la peau avec un couteau ou un économiseur. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis après en des petits rectangles. Laissez de côté dans un saladier rempli d'eau.

Coupez l'oignon, l'ail et les tomates épluchées et épépinées en petits dés.

Dans une cocotte-minute mettez la viande coupée en petits morceaux, l'oignon, l'ail et les tomates, y versez l'huile d'olive, les épices et la coriandre. Faites revenir pendant 5 à 10 minutes.



Couvrir d'eau et faites cuire à couvert pendant 20 minutes sur feu moyen.
Après les 20 mn, ajoutez les morceaux de courge verte, refermez la cocotte et laissez cuire 15 mn.
Après cuisson, si vous voyez qu'il reste beaucoup de sauce, faites réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Servir chaud avec un bon pain bien croustillant.

www.paprikas.fr