

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

TAGINE DE BOEUF AUX FEVES ET PETITS POIS



Pour 2 à 3 personnes

Préparation : 1h

Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 500 g de viande de boeuf (bourguignon)
- 400 g de fèves écossées
- 300 g de petits pois écossés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel
- Poivre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 cl d'eau

Préparation :

Écossez les fèves et les petits pois. Les lavez et laissez de côté dans un saladier rempli d'eau. Dans une cocotte-minute mettez la viande coupée en morceaux, l'oignon coupé en lamelle et l'ail haché; Versez l'huile d'olive, les épices, le persil 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 fèves et les petits pois, refermez la cocotte et laissez cuire 15 mn.

Faites réduire la sauce s'il y en a de trop.

Servir chaud dans un tagine ou un grand plat avec un bon pain bien croustillant.