

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

TAGINE DE BOEUF AU NAVET ET POIS CHICHE



Pour 2 à 3 personnes

Préparation : 1h

Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 500 g de viande de boeuf (bourguignon)
- 500 g de navets mélangés (ronds et longs)
- 250 de pois chiches, trempés pendant la nuit et décortiqués
- 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 :

Epluchez, lavez puis coupez les navets en deux. 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 morceaux de navets et les pois chiche décortiqués, 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.