

Loubia



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de haricots blancs trempés la veille
- 300g de viande de bœuf
- 1 oignon haché
- 2 tomates concassées (ou 200ml de purée de tomate)
- 2 cuillère à café de concentré de tomate
- 2 carottes en rondelles
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (ou une cuillère à café d'ail en poudre)
- 1 cuillère à soupe de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- Eau

Préparation :

Détailler la viande en petits morceaux. Peler et hacher l'oignon.

Dans une cocotte minute, faire revenir la viande, l'oignon, les épices et la feuille de laurier pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter un fond d'eau si nécessaire pour éviter que ça accroche.

Ajouter la purée de tomate, le concentré de tomate, les rondelles de carottes et mélanger.

Ajouter les haricots égouttés et l'eau : 2 volumes d'eau pour un volume de haricots et rectifier l'assaisonnement.

Fermer la cocotte minute et faire cuire sous pression 20 min. Si vous n'utilisez pas de cocotte minute, la cuisson durera environ 1 heure (voire plus...).

Attention à ne pas mettre trop d'eau pour obtenir une sauce tomatée plus onctueuse...