

TAJINE DE BŒUF AUX ARTICHAUTS ET FEVES



INGREDIENTS pour 4 Personnes

- 1 kg de bœuf en cubes
- 8 coeurs d'artichauts
- 500 gr de fèves décortiquées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1cc de gingembre
- Quelques pincées de curcuma
- 1 cc de piment doux
- 1 cc de cumin
- 3 cs de jus de citron
- 2 cs de coriandre ciselée
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 citron confit en lamelles (Facultatif)
- Sel, poivre

PREPARATION :

- Mettre l'huile dans la cocotte et faire dorer les morceaux de viande.
- Ajouter l'ail, le gingembre le curcuma, le sel et le poivre. Mélanger.
- Verser 2 dl d'eau et mélanger de nouveau.
- Laisser cuire à feu très doux et à couvert pendant environ 2 heures.
- Blanchir tous les légumes 1 min à l'eau bouillante salée puis les égoutter.
- Après les 2 heures de cuisson de la viande, ajoutez dans le tajine les légumes blanchis, le piment, le confit, le cumin, le jus de citron et la coriandre.
- Mélanger et laisser cuire à couvert 1 heure.