



Facile



4 personnes



15 min de préparation



2h30 de cuisson

## Tajine de bœuf



**Suggestions:**

Bandol

Anjou rouge

### Ingrédients

900g de gîte ou jarret  
1kg de tomates  
3 carottes  
2 courgettes  
3 pommes de terre  
3 oignons  
2 gousses d'ail écrasées avec la peau  
1 cuillère à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
10 pistils de safran  
3 cuillères à soupe de Cassonade  
5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### Préparation

- 1 Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux.
- 2 Couper la viande en gros cubes et les saisir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre, le safran, la cannelle, les légumes (sauf les tomates et les oignons). Saler, poivrer et laisser colorer à feu vif en remuant souvent.
- 3 Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser mijoter 1h30 à feu doux sans remuer et sans couvercle (le jus de cuisson doit être complètement réduit).
- 4 Verser le tout dans un plat à tajine, saupoudrer de cassonade et couvrir avec les tomates et les oignons coupés en rondelles
- 5 Faire cuire 1h à four préchauffé à 180°C (thermostat 6).
- 6 Servir le tajine bien chaud, accompagné de pain.



### Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez aussi préparer ce tajine avec des fonds d'artichauts, du potiron ou des aubergines.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur Tradition Sarthoise