

Tradition
Sartheoise

35 Place de l'Église, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsartheoise.fr



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.traditionsartheoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sartheoise