

Tajine de boeuf

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 340 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 25.0 cl Eau
- 2.0 p Sel
- 2.0 u Oignon
- 2.0 p Poivre
- 1.0 u Aubergine
- 2.0 u gousse ail
- 400.0 gr Boeuf haché
- 450.0 gr Tomate pelée
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Bouillon cube boeuf

Etape 1: Préparation viande

Faire dégraisser la viande hachée de boeuf dans une poêle et la réserver.

Etape 2: Préparation legumes

Couper les aubergines en dès de 2 cm de coté.

Éplucher et hacher finement les oignons.

Laver les poivrons, les épépiner et les couper en petits cubes.

Etape 3: Cuisson

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olives puis rajouter la viande.

Mettre les aubergines et les poivrons, laisser cuire à découvert pendant 10 minutes à feux doux tout en remuant.

Dissoudre le bouillon cubes dans 25 cl d'eau au micro onde.

Rajouter les tomates pelées et le bouillon dans la casserole. Assaisonner avec le sel, le poivre, le cumin et l'ail écrasé. Laisser mijoter à couvert 20 minutes à feux doux.

Conseild'accompagnement:

Ce plat s'acomode très bien avec de la semoule ou des pates.

Il est encore meilleur réchauffé.