

Tajine de boeuf aux courgettes

Plat chaud



Note : 1

Portions :5 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 266 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.376

Les ingrédients

- 500.0 gr Gîte de boeuf
- 100.0 gr Pois chiches cuits
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 kg Courgette
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 cc Cumin
- 1.0 cc Coriandre
- 1.0 cc Harissa
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 50.0 cl Eau
- 200.0 gr Pulpe Tomate

Préparation de la viande

Coupez la viande en petits dés.

Préparation des légumes

Pelez et hachez l'oignon finement. Pelez les gousses d'ail et enlevez le germe central.
Lavez les courgettes, enlevez les extrémités et coupez les en rondelles de 2cm d'épaisseur.

Cuisson

Dans un wok, mettre à chauffer l'huile d'olive et faites revenir les morceaux de boeuf pendant 5 min à feux

moyen. Puis ajoutez l'oignon haché, les gousses d'ail et les courgettes. Cuire le tout 5 min puis ajoutez: la pulpe de tomate, la harissa. Versez assez d'eau pour tout couvrir puis ajoutez : les épices, le bouillon cube et salez et poivrez à votre convenance.

Couvrez et laissez mijoter pendant 45 min à feux doux. 10minutes avant la fin de cuisson ajoutez les pois chiches en boîte.

Présentation

Servir avec de la semoule cuite au four et parsemez le plat de feuilles de coriandre fraîches.