

Tajine de boeuf et poivron

Plat chaud



Note : 2

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 245 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 300.0 gr Boeuf haché
- 200.0 gr Pulpe Tomate
- 2.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Persil
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Curcuma
- 2.0 cc Paprika
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Etape 1:Préparation des légumes

Laver et épépiner les poivrons puis les couper en petits cubes. Eplucher l'oignon et le hacher finement. Faire de même avec l'ail.

Etape 2:Cuisson

Dans une poêle faire revenir la viande à feu vif et la dégraisser puis réserver au chaud. Faire cuire pendant 15 minutes les poivrons dans l'huile d'olive avec l'oignon et l'ail. En fin de cuisson ajouter la pulpe de tomate, les épices, le sel et le poivre. Laisser cuire pendant 10 minutes à couvert.

Enfin ajouter la viande et servir aussitôt.

Conseil:

Ce plat s'accompagne très bien d'une semoule passée au four.