Tajine de bœuf avec lentilles aux abricots et safran

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse
1 morceau	gingembre de la taille d'une noix
1	gousse d'ail
1	gros oignon
500 g	carottes (jaunes et oranges)
8	abricots secs
2	tomates
1 bâton	de cannelle
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
0.5 cs	brins de safran
0.5 cc	graines de coriandre, finement écrasées
3 dl	bouillon de bœuf
80 g	petites lentilles brunes
0.5 bouquet	coriandre fraîche

Valeurs nutritives

1 portion (sans le boulgour) contient env.:

422	kcal
50 g	de protéines
29 g	de glucides
9 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Le jour précédent, mariner le ragoût de bœuf avec le gingembre, la cannelle et la coriandre et laisser macérer une nuit au réfrigérateur.

Préparation

1. Peler et hacher finement le gingembre, en frotter le ragoût de bœuf. Peler l'ail, peler et couper l'oignon en quatre. Laver et éplucher les carottes, les couper en tranches épaisses. Partager les abricots en deux. Laver les tomates, les couper en gros cubes.

2. Dans une cocotte, faire revenir rapidement l'ail et le bâton de cannelle dans de l'huile à chaleur moyenne. Ajouter le safran et les graines de coriandre. Réchauffer rapidement. Incorporer le ragoût de bœuf, l'oignon et les carottes et bien mélanger. Faire revenir 3-4 minutes. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 1 heure à couvert à feu doux.

3 Ajouter les tomates, les abricots et les lentilles et faire cuire encore 45-50 minutes en remuant de temps en temps.

4 Saler et poivrer, garnir à volonté de feuilles de coriandre fraîchement déchiquetées.

Accompagner de boulgour assaisonné de harissa.