



# Tajine de bœuf avec lentilles aux abricots et safran



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

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

## Valeurs nutritives

1 portion (sans le boulgour) contient env.:

<b>422</b>	kcal
<b>50 g</b>	de protéines
<b>29 g</b>	de glucides
<b>9 g</b>	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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.