



l'Atelier
by Madada

Tagine de bœuf aux petits pois et aux cœurs d'artichauts

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 1h45 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- 200 grammes de viande de bœuf
- 150 grammes de petits pois
- 2 cœurs d'artichaut
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à café de mrouziya (mélange d'épices)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- La peau d'un quart de citron confit

Préparation:

Hachez finement un gros oignon, une gousse d'ail ainsi que bouquet de persil et de coriandre frais. Mettez le tout dans un tajine puis ajoutez la viande et les épices : curcuma, gingembre, mrouziya, une pincée de safran et de sel ainsi que deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien.

Faites saisir la viande à feu moyen une vingtaine de minutes. Dès que la viande est bien saisie vérifiez qu'il y ait de l'eau des oignons dans le tajine. Sinon ajoutez un peu d'eau tiède sur le bord du tajine et laissez cuire à feu doux une bonne heure.

Après une heure ajoutez les petits pois. Si nécessaire ajoutez encore un peu d'eau afin que la viande n'accroche pas et laissez cuire 15 minutes environ. Ajoutez ensuite le fond d'artichaut et la peau d'un quart de citron confit, et laissez cuire encore une bonne quinzaine de minutes.

Lorsque tous les ingrédients sont cuits, éteignez le feu et servez immédiatement. Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter un filet d'huile d'olive ou d'argan sur votre tajine.

Bon appétit !