

Tajine de bœuf

Ingrédients

- 1 kg de bœuf bourguignon
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- ½ oignon
- ½ carotte
- Miel
- Curcuma
- Gingembre
- Safran
- Poivre
- Cannelle
- 100 g d'abricots secs
- 100 g de pruneaux secs
- 100 g d'amandes blanches sans la peau
- Sel

Préparation

- ✓ Prendre 1 kg de viande de bœuf (bourguignon) :
 - Retirer les nerfs et le couper en petits morceaux.
- ✓ Faire revenir cette viande avec un peu d'huile d'olive dans une cocotte.
- ✓ Ajouter 2 gousses d'ail, ½ oignon hachés, ½ carotte coupée en petits cubes ainsi qu'une cuillerée à soupe de miel.
- ✓ Incorporer ensuite les épices : 1/3 de cuillère à café de curcuma, gingembre, safran, du poivre ainsi qu'une pointe de couteau de cannelle.
- ✓ Ajouter un verre d'eau et les fruits secs (*confits**) :
 - 100 g d'abricots, 100 g de pruneaux et 100g d'amandes blanches sans la peau.
- ✓ Ajouter 1 cuillère à café de sel.
- ✓ Cuire au four 40 minutes à 180° (Th. 6).

*Comment confire des fruits

- ✓ Faire bouillir un litre d'eau et 400 g de sucre.
- ✓ Mettre les fruits frais coupés en morceaux ou en rondelles.
- ✓ Couvrir, éteindre le feu et laisser macérer 24h.

*Les fruits confits peuvent se conserver 3 semaines dans leur jus au réfrigérateur.
Ce jus peut éventuellement servir de sirop.*