



# Tajine au bœuf, aux légumes de printemps et à la menthe



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Moyenne



## Ingrédients

1 kilogramme de carbonade  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon (émincé)  
4 cuillères à soupe de pâte de tomate  
1/2 l de bouillon de poule (à base de cubes de bouillon)  
1 cuillerée à thé de cannelle en poudre  
1/4 cuillerée à thé piment de Cayenne  
1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
3 carottes (en tronçons obliques)  
2 navets (en cubes)  
1 chou-rave (en cubes)  
1 bouquet de menthe  
2 tasses de couscous  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Utilisez de l'essuie-tout pour bien sécher la viande. Salez et poivrez-la.
- 2.** Laissez chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites dorer la viande de chaque côté en plusieurs fournées. Retirez la viande de la poêle. Ajoutez l'oignon et laissez cuire brièvement. Versez le concentré de tomates et mélangez bien. Couvrez de bouillon de poule et portez à ébullition. La viande doit être totalement immergée. Arrosez éventuellement d'un peu de bouillon ou d'eau. Assaisonnez avec la cannelle en poudre, le piment de Cayenne et le cumin en poudre. Ajoutez la viande (avec les sucs). Couvrez et laissez mijoter pendant  $\pm$  90 minutes.
- 3.** Ajoutez les carottes, les navets et le chou-rave. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes à découvert pour faire réduire la sauce.



- 4.** Garnissez de feuilles de menthe.
- 5.** Préparez le couscous selon les indications sur l'emballage et accompagnez-en le plat.