

Tajine de bœuf aux carottes, citron confit et olives vertes

Le mot « **tajine** » fait d'abord référence à un ustensile de cuisine fait de terre cuite, accompagné d'un couvercle de forme conique parfois magnifiquement décoré, dans lequel le plat se prépare.

Cette préparation culinaire est une sorte de ragoût de légumes et de viandes cuits à l'étouffée, autrement dit, cuit à la vapeur, à feu doux, dans un récipient fermé. Le principe est le même que celui de la cocotte. Cela permet de faire mijoter longuement les aliments, sans forcément y ajouter beaucoup de matières grasses, et de conserver leurs délicieuses saveurs naturelles.

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 1 H

Ingrédients

- 500 g de viande de boeuf (le jarret)
- 1 kg de carottes
- 160 g d'olives vertes dénoyautées -25% de sel Tramier
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron confit
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Tramier
- 60 cl d'eau
- Sel et poivre

Préparation

Dans un tajine ou une marmite, mettez la viande coupée en morceaux, l'oignon coupé en lamelles et l'ail haché, versez l'**huile d'olive**, les épices, le persil et la coriandre. Faites revenir le tout pendant 5 à 10 minutes.

Couvrir d'eau et faites cuire à couvert pendant 40 minutes sur feu moyen.

Epluchez les carottes, retirez le cœur et découpez-les en tranches régulières dans le sens de la longueur. Une fois la viande cuite, ajoutez les carottes et le citron confit coupés en petits dés.

Laissez cuire 15 minutes. ...

Egouttez **les olives** puis ajoutez-les aux carottes et laissez mijoter le tout 5 minutes.

Faites réduire la sauce si elle est trop liquide.

Servez chaud.