

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



# Tajine de boeuf aux pois chiches

## Ingrédients

---

500gr de bœuf (Basse côte).

2 œufs

250 gr de pois chiches

500 gr de courgettes

500 gr de carottes

3 belles tomates

3 oignons

un peu d'ail et de persil

100 gr de pain rassi

Huile d'olive

un peu de farine et de lait.

Des épices selon votre goût : muscade, cumin, sel et poivre, gingembre ...

## Recette

---

Pour réussir ce tajine de boeuf, le secret c'est d'anticiper... La veille pour cuire les pois chiches 1 h à l'eau en ayant pris soin de les faire tremper au préalable. Hacher la viande pour préparer des boulettes Incorporer la mie de pain que vous aurez fait tremper dans le lait, ajoutez l'œuf et l'ail émincé ainsi que tous les épices de votre choix. Faites frire les boulettes dans l'huile (les rouler dans la farine et dans l'œuf battu) une dizaine de minutes. Ensuite faire rissoler les oignons et les tomates avec 40 cl d'eau, saler et poivrer et laisser mijoter 20 mn environ. Dans la Tajine ou une cocotte mettre les pois chiches ainsi que les carottes et courgettes coupées en rondelles. Disposer les boulettes et nappez de la sauce tomates. Couvrez et enfournez dans le four chaud à

180°C. Laissez mijoter 1h30 et dégustez bien chaud.