

## Tajine de bœuf / agneau aux légumes

**Temps de préparation** : 25 minutes

**Temps de cuisson** : 1h30 minutes

**Ingrédients** (pour une personne) :

- 200g de bœuf ou d'agneau
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse tomate
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- Une pincée de safran
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour viande (bœuf/agneau)
- Une pincée de sel

**Préparation** :

Hachez finement un gros oignon rouge et hachez et écrasez la gousse d'ail. Placez-les dans un tajine avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, les morceaux de viande et toutes les épices : gingembre, curcuma, mélange d'épices pour viande, une pincée de safran et du sel. Mélangez bien pour que la viande marine et recouvre le fond du tajine.

Sur feu doux, laissez le tajine chauffer. Une fois que le couvercle est chaud, ouvrez-le et retournez la viande, puis refermez rapidement le couvercle. Après 10 minutes, retournez la viande et vérifiez si les oignons ont rendu de l'eau. Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu d'eau chaude sur le côté du tajine, laissez ouvert jusqu'à ébullition puis refermez et laissez la viande cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Lorsque la viande est à moitié cuite, vérifiez avec deux fourchettes ; ajoutez les carottes pelées et coupées. Lorsque ces carottes commencent à ramollir, ajoutez la courgette et la pomme de terre pelées. Arrosez les légumes avec un peu de sauce pour les parfumer et laissez cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Une fois cuits, versez un peu d'huile d'argan pour assaisonner et servez.

Bon appétit avec votre tajine !