TAJINE AUX PETITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 400g de boeuf haché
- 2 jaunes d'œufs
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 oignon
- 4 gros navets ou une dizaine de navets nouveaux
- 2 petites laitues fermes
- 1 cube de bouillon
- 2 c-à-s de curry doux
- 1 c-à-s de coriandre déshydratée
- Sel poivre
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ou d'olive.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 2H30MN
TEMPS TOTAL : 3H10MN

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger le steak haché , l'ail, de la coriandre et les jaunes d'œufs, saler et poivrer.

Malaxer pour obtenir une pâte compacte. Réserver au frigo.

Éplucher les navets et l'oignon. Découper les salades en lamelles grossières, les navets en morceaux de taille moyenne et émincer l'oignon.

Faire revenir les oignons dans l'huile chaude 1 à 2 min.

Ajouter l'ensemble des autres légumes et ajouter de l'eau de façon à recouvrir l'ensemble.

Ajouter le cube de bouillon, le curry et le reste de la coriandre. Sale et poivre ('attention le bouillon est déjà assez salé). Porter le tout à ébullition 5 mn puis baisser le feu .

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Façonner des petites boulettes de viande. Les ajouter dans la sauteuse, les couvrir et laisser cuire 5 msn ou moins si vous aimez la viande peu cuite.