



TAJINE KEFTA ET PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 500 gr de Viande hachée
- 300gr de Petits pois
- 1 Oignon
- 2 Tomate
- 400gr de Coulis de tomate
- Paprika 2 c-à-café
- Cumin 2 c-à-café
- Curcuma 1 c-à-café
- 1 Botte de persil
- Huile d'olive 1 c-à-soupe
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 30MN

TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Ciselez l'oignon et faites-le revenir à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive puis déposez-le dans un bol.

Hachez le persil et ajoutez-en la moitié dans le bol.

Assaisonnez avec une c. à café de cumin et de paprika. Salez et poivrez.

Ajoutez la viande hachée et mélangez bien le tout avec vos mains. Formez des boulettes et réservez.

Coupez les tomates en morceaux et déposez-les dans une marmite. Laissez cuire 5 min. Ajoutez le coulis de tomate et le reste de persil. Assaisonnez avec 1 c. à café de cumin, de paprika et de curcuma. Salez et poivrez.

Déposez les boulettes de viande dans la sauce et cuisez-les une dizaine de minutes tout en remuant régulièrement.

Enfin, ajoutez les petits pois préalablement cuits et laissez cuire le tout encore 5 min. Servez.