

Tajine de bœuf aux abricots moelleux



Plat gastronomique originaire du Maroc, le "tajine" est un plat à la fois familial et convivial, où viande, légumes et épices cuisent à la vapeur d'eau, sans aucune matière grasse..

Ingrédients pour 4 personnes

500 grammes de viande de bœuf hachée
2 œufs
2 gousses d'ail pressées
2 cuillers à soupe de persil ciselé
100 grammes de mie de pain rassis
2 oignons rouges
quatre épices, muscade, et cumin
farine
lait
20 abricots secs moelleux
2 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de ras-el-hanout
2 pincées de filaments de safran
30 g de pistaches concassées
1 bouquet de coriandre
sel et poivre

1. Préparer les boulettes de viande en mélangeant la viande hachée, la mie de pain trempée dans du lait et essorée, 1 œuf, l'ail, le persil, et 1/2 cuiller à café de quatre épices, de muscade et de cumin.
2. Etaler un peu de farine dans une assiette plate, battre 1 œuf dans une assiette creuse.
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Rouler les boulettes, les imbiber de farine, puis d'œuf battu avant de les frire à l'huile 15 min sur feu moyen. Egoutter et réserver.
4. Emincer les oignons et les laisser fondre doucement dans une cocotte en remuant souvent, pendant environ 10 min. Puis rajouter la viande, verser 30 cl d'eau chaude, ajouter le ras-el-hanout et le safran. Rectifier l'assaisonnement et faire frémir à couvert pendant 15 min.
6. Préchauffer le four à 180°C. Ajouter dans la cocotte les abricots, le miel et le bouquet de coriandre rincé et ficelé. Couvrir et glisser la cocotte au four et continuer la cuisson 50 min.
7. Avant de servir, saupoudrer le plat de pistaches concassées.

Bon appétit!