



Abracadabra
Tajine de bœuf
à la mirabelle

La viande du Parc naturel régional de Lorraine
chez votre boucher



PARC NATUREL RÉGIONAL
DE LORRAINE



Tajine de bœuf

à la mirabelle

Pour 6 personnes

- 1,2 kg de paleron de bœuf
- 1 gros oignon
- 2 carottes
- 100 g de mirabelles séchées
- 100 g de noisettes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de gingembre
- 2 c. à café de cannelle
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe de curcuma
- Sel
- Poivre

- Dans une cocotte en fonte, faites dorer à l'huile d'olive les carottes coupées en rondelles et les oignons émincés.
- Sortez les légumes de la cocotte et faites revenir, en lieu et place, la viande coupée en gros cubes.
- Ajoutez sur la viande rôtie les légumes préalablement dorés.
- Mouillez avec 50 cl d'eau, ajoutez l'ail épiluché, les épices en poudre, le sel et le poivre
- Couvrez et laissez mijoter 2h30 à feu très doux. Mouillez à nouveau en cours de cuisson, si nécessaire.
- 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les mirabelles séchées préalablement dénoyautées.
- Broyez grossièrement et grillez les noisettes. Parsemez-les sur le plat avant de servir.

Découvrez notre territoire
et nos actions
> www.pnr-lorraine.com



*Des éleveurs engagés
pour l'environnement,
des boucheries partenaires !*

