

Recette

CASSEROLE DE BŒUF ET DE POIS CHICHES

Donne 15 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : environ 1 heure

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 livres (1 kg) de bœuf maigre en cubes
- 2 oignons hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- ¼ tasse (50 ml) de pâte de tomates
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle
- ½ c. à thé (2 ml) de paprika
- 1 boîte de pois chiches (19 oz/540 ml)
- 2 c. à table (25 ml) de persil frais haché
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de bœuf
- Poivre et sel au goût

En accompagnement :

- 1 ¼ tasse (300 ml) de boulghour sec
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de bœuf

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les cubes de bœuf de tous les côtés. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant une heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Brasser de temps à autre.

En accompagnement :

1. Dans une casserole, amener à ébullition le bouillon de bœuf.
2. Ajouter le boulghour, amener à ébullition à nouveau. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu très doux 10 à 15 minutes ou jusqu'à absorption complète de l'eau.

Déposer le mélange de bœuf sur le boulghour. Servir avec une belle variété de légumes (haricots verts, maïs, courges d'hiver, patate douce, etc.)

Variante : Vous pourriez ajouter des carottes, des pommes de terre et à la toute fin des petits pois. Si le temps vous presse, vous pourriez utiliser un mélange de légumes surgelés pour pot-au-feu.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**