



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tajine de bœuf aux dattes

Pour 2 personnes | Très facile

58 min | **4.19€** La portion (prix indicatif)



Un sucré salé en tajine avec comme viande star le boeuf.
Facultatif pour la semoule : 2 càc d'huile d'olive, 10 g de beurre, du bouillon cube ou poudre

Les ingrédients

- **500 g** de Boeuf pour tajine
- **200 g** de Couscous
- **200 g** de Datte sèche
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **1 pincée** de Safran en filament ou en poudre
- **0.5 pièce** de Bâton de cannelle
- **0.25 c à c** de Cannelle en poudre
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)
- **30 g** de Amande décortiquée ou émondée, non salée

Étapes de préparation



Préparation : 8 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1** Coupez un oignon en fines lamelles.
- 2** Dans une cocotte, faites chauffer du beurre à feu moyen. Ajoutez 500 g de morceaux de bœuf. Salez et poivrez. Faites dorer chaque face pendant quelques minutes.
- 3** Ajoutez les lamelles d'oignon, le bâton de cannelle et 1 pincée de filament de safran. Faites rissoler pendant 5 min en mélangeant de temps en temps.
- 4** Versez de l'eau pour quasiment submerger la viande (env. 800 ml) et salez d'½ càc. Couvrez

et faites cuire pendant 30 min à petit bouillon.

- 5 En parallèle, faites torréfier 30 g d'amandes.
Au four : une dizaine de minutes à 180°C en chaleur traditionnelle.
Au micro-onde : env. 3 min, par intervalles d'une minute.
À la poêle : pour un goût ultime, faites frire dans un bain d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour une version plus légère, utilisez 1 càs d'huile et faites-les dorer sur feu moyen en remuant. Égouttez-les ensuite sur du papier absorbant.
- 6 Quand les amandes sont dorées, mettez-les de côté.
- 7 Après 30 min de cuisson, ajoutez 1/4 de càc de cannelle en poudre et 1 càs de miel dans la cocotte.
Continuez la cuisson 10 min à découvert.
- 8 Après 10 min, réservez la viande dans un plat.
Ajoutez 200 g de dattes. Faites épaissir la sauce entre 5 et 8 min.
- 9 Pendant ce temps, préparez 200 g de semoule. Suivez les instructions du paquet ou customisez-la avec notre version.
Dans ce cas, mettez la semoule dans un saladier. Ajoutez ¼ càc de sel, l'huile d'olive et le beurre.
Versez 295 ml de bouillon chaud dessus. Mélangez.
Filmez ou couvrez hermétiquement et laissez gonfler 5 à 10 min.
- 10 Quand la semoule a gonflé, égrainez-la avec une fourchette
- 11 Quand la sauce a épaissi du tajine, remettez le bœuf dedans pour le réchauffer et l'enrober dans la sauce.
- 12 Servez chaud avec la semoule. Parsemez les amandes torréfiées.