



Qu'est ce qu'on mange ce Chabat ?

Confit de viande

Par Laurence Phitoussi – octobre 2020

*Pour 4 personnes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 5 heures*

Ingrédients:

- 1 kg de Paleron coupé en 6 à 8 morceaux
- 6 gousses d'ail
- 2 citrons confits type Beldi
- 1 botte de coriandre ciselée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 os à moelle (option)
- sel, poivre noir
- eau

Préparation:

- préchauffer votre four à 180°
- couper votre paleron en morceaux
- déposer l'ail écrasé dans une cocotte à fond épais
- puis ajouter les citrons confits coupés en lamelle et la coriandre ciselée
- versez l'huile d'olive
- saupoudrer de curcuma
- ajouter les morceaux de viande
- ajouter 40 cl d'eau
- mettre au four avec le couvercle à 180° pendant 45 minutes
- la viande doit être bien dorée
- puis ajouter 30 cl d'eau puis baisser le four à 150° pendant 4 heures
- vérifier le niveau d'eau pendant la cuisson, la viande ne doit pas sécher

Accompagnements proposés:

- des patates douces
- du riz blanc
- du couscous
- des légumes coupés à ajouter une heure avant la fin de la cuisson

Source: Laurence Phitoussi