

Recette de la "viande" marocaine

Les ingrédients pour 6 personnes:

- 1 kg de bœuf
- 3 branches de Céleri
- 4 oignons
- 1 livre de cœurs d'artichauts
- 1 livre de gombos
- 2 cuillères à café de s'hug
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre
- Huile de cuisson
- 500g de blé

La préparation:

Couper la viande de bœuf préalablement nettoyée

La saisir dans une poêle avec de l'huile à feu très vif

Dans le même temps, faire revenir les oignons coupés en tranches et en quartiers

Badigeonner la viande avec le srug

Quand la viande est bien imprégnée, on la mélange avec les oignons

Faire le mélange d'épices (curcuma, paprika, sek, poivre) et verser à la viande et aux oignons

Ajouter le céleri coupé en morceaux

Mettre un peu d'eau froide

Ajouter les cœurs d'artichauts entiers

Ajouter les gombos

Faire cuire de 2 à 5 h...

Faire cuire le blé à l'auto cuiseur

Le faire revenir avec de l'huile et de l'eau sucrée et de la cannelle

Servir avec la viande avec sa préparation et le blé à part

Astuces:

Bien mélanger le curcuma, le paprika, le sel, et le poivre avant d'apporter à la préparation

Utiliser la sauce de la viande pour la cuisson du blé (avec un auto-cuiseur)