

Mes Recettes

N°18

MOLOKHIA DE BŒUF

INGRÉDIENTS : 5 cuillères à soupe (CAS) de poudre de molokhia, 150 ml + 2 CAS d'huile d'olive, 600g de boeuf type Bourguignon, 1 CAS de graines de coriandre moulues, 1 cuillère à café (CAC) de carvi, 1 CAC de ras el hanout
2 tomates au jus (conserves) écrasées, 1 oignon haché, 4 gousses d'ail écrasées, 3 feuilles de laurier, 3 litres d'eau

La veille, mélanger dans un saladier les 2 CAS d'huile d'olive, les épices, les tomates et la viande coupée en gros dés. Faire mariner au réfrigérateur toute une nuit.

Le jour J, mélanger les 150 ml d'huile et la molokhia dans un bol, bien remuer pour avoir une pâte homogène. Faire revenir dans un faitout la viande avec sa marinade, le laurier, l'oignon et l'ail, cuire à feu moyen 15 minutes en remuant régulièrement.

Verser le bol d'huile à la molokhia, remuer, laisser mijoter encore 10 minutes.
Couvrir avec 3 litres d'eau bouillante, bien mélanger, et cuire 10 minutes à feu moyen.
Réduire le feu pour que la Molokhia cuise à découvert environ 5 heures à feu doux.

L'huile remonte en surface en fin de cuisson ...

4 personnes



LA CALE AUX ÉPICES

19 15



Paimpol
Comptoir de négoce

L'invitation aux voyages

Initiation aux épices

Découvrez les recettes
d'Appoline blog culinaire
<https://grainesetepices.blogspot.fr/>

www.lacaleauxepices.com

Mes
Recettes

