

Boeuf à l'orientale

Plat **Facile****Pour :** 4 personnes**Préparation :** 30 mn**Cuisson :** 3 h*Voici une recette très simple à réaliser, et pleine de saveurs... orientales, bien sûr !*

Ingrédients

- 1 kg de bœuf - coupé en morceaux
- 2 merguez - selon que vous aimez les plats + ou - relevés
- 25 cl de coulis de tomates
- 15 cl de bouillon de bœuf
- 2 oignons
- 1 cuillère à café d'4 épices
- 5 carottes
- sel
- poivre
- huile d'olive

Préparation

- 1 Epluchez et émincez l'oignon.
- 2 Epluchez et coupez les carottes en rondelles.
- 3 Enlevez la peau des merguez et écrasez leur chair.
- 4 Faites dorer la viande dans une cocotte avec de l'huile d'olive, ajoutez l'oignon émincé, faites légèrement blondir.
- 5 Ajoutez la chair des merguez, faites revenir encore 2 à 3 minutes.
- 6 Ajoutez ensuite le coulis de tomates, le bouillon, l'ail écrasé, et enfin le sel et le poivre, en ayant toutefois la main légère, vu que cette recette est déjà bien épicée.
- 7 Mettez les carottes, mélangez bien, couvrez et laissez cuire à feu doux 2 à 3 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 8 Vous pouvez ajouter un peu de bouillon en cours de cuisson, si nécessaire.
- 9 Servez avec de la semoule... ou des frites !

Proposé par

chantal

Bonjour;

Je me présente: je m'appelle Chantal: j'aime la cuisine (plutôt traditionnelle), la lecture, la broderie à points comptés, les sorties, les voyages..... et un tas d'autres choses!

Si vous voulez me rejoindre sur mon **blog**, je vous y accueillerai avec plaisir!

A bientôt!

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



