

COUSCOUS AU BOEUF ET AUX TOMATES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

6 morceaux de bœuf de +/-150 gr - 1,5 litre de bouillon de volaille - 2 gros oignons en rondelles - 200 g de navets - 1 courgette - 200 g de carottes - 250 g de tomates cerises - 500 g de couscous - 1 boîte de tomates pelées - 1 pincée de safran (en poudre) - 1 cuillère à café de curry - 1 bouquet de coriandre - Sel et poivre noir

PRÉPARATION

Faites brièvement revenir 1 kg de bœuf (avec l'os, en morceaux de ± 150 g) dans un peu d'huile d'olive très chaude. Ajoutez 2 gros oignons (en rondelles), salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes. Ajoutez 1 boîte de tomates pelées, une pincée de safran, 1 cuillère à café de curry et un bouquet de coriandre fraîche. Arrosez avec 1,5 l de bouillon de volaille.

Ajoutez 200 g de navets, 1 courgette coupée en morceaux et 200 g de carottes coupées en morceaux. Faites suer jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Ajoutez 250 g de tomates cerises, faites bien chauffer. Salez et poivrez et remuez délicatement

Déposez dans un récipient 500 g de semoule de couscous précuite avec 1/4 de cuillère à café de sel et un peu d'huile d'olive. Remuez jusqu'à ce que les grains de semoule soient brillants. Versez 1/2 l d'eau tiède par-dessus. Couvrez et laissez reposer environ 5 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau. Séparez les grains de couscous à la fourchette afin de les aérer. Ajoutez-y une noisette de beurre. Servez dans des assiettes creuses.

ASTUCE

Il existe divers types de couscous : fin, moyen et gros. Comme le couscous 'fin' devient assez vite pâteux, choisissez plutôt le couscous moyen ou gros pour vos préparations.

Recette proposée par votre Carrefour Soignés