

DÉFI ALIMENTATION



JOUE DE BŒUF AUX ÉPICES ET RAISINS



8 personnes



30' préparation et 2h cuisson



Coût* : 25,7€
soit 3,20€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 4 oignons blancs
- 2 carottes
- 2 patates douces
- 1 kg de joue de bœuf
- 80 g de raisins secs
- 700 g de riz (de Camargue ou autre)
- 4 cm de gingembre frais
- 4 gousses d'ail
- 1 pamplemousse
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de maïzena
- 1/2 c-à-c de thym
- 1 c-à-c de chaque : ras el hanout, cumin poudre et curcuma poudre
- 2 clous de girofle
- sel et poivre

Plat de fête !

LA PRÉPARATION

Faire **revenir** les oignons émincés dans l'huile d'olive. Réserver. **Saisir** la carotte et la patate douce **coupées** en rondelles. Réserver.

Faire revenir les joues de bœufs **coupées** en gros cubes, saler et réserver.

Pendant ce temps, **hacher** l'ail, **râper** le gingembre. **Mettre** les raisins secs dans un peu d'eau chaude. **Remettre** les oignons, les légumes et la viande dans la sauteuse et **ajouter toutes les épices, le thym le mélange ail-gingembre, les raisins et ajouter de l'eau à hauteur. Faire cuire** doucement pendant 2h00.

Faire cuire le riz.

A la fin de la cuisson de la viande, **épaissir** la sauce en mélangeant la maïzena diluée au préalable dans un peu d'eau froide. **Servir** chaud avec du zeste de pamplemousse parsemé sur la viande.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte