

6 à 8 pers.

Tajine ^{ou peut préparer un ris avec la sauce ci-dessous - (ris cuit à l'eau)}
Viande aux haricots verts et tomates

- 1 kg $\frac{1}{2}$ de viande : épaule et carré d'agneau ou avec un peu de jarret de veau.
- 1 kg de haricots verts (plutôt gros que fins)
- 1 kg de tomates (avec concentré)
- 1 cuil. à café bien pleine de gingembre
- 1 " " de safran (mélange de poudres et filaments)
- 1 cuil. à soupe de paprika doux
- 1 " " de cumin
- Un peu de 4 épices
- 1 louche d'huile d'olive
- 1 citron pressé
- 1 dizaine d'olives vertes confites
- 1 citron confit
- 1 cuil. à café de farine

Attention ! Ne pas trop cuire la viande -

Couper la viande en morceaux de 150g environ - les placer dans la cocotte
Sales, poivre, ajouter oignon haché et ail écrasé, gingembre, safran, jument doux, huile, tomates pelées, épluchées et coupées en morceaux, cumin, paprika 4 épices -

Cuire la viande à moitié. La retirer -
Mettre les haricots verts dans la sauce -
Cuire à couvert et en remuant de temps en
temps. Ajouter de l'eau si nécessaire en
cours de cuisson -

En fin de cuisson ajouter les olives vertes
confites, le citron pressé, l'écorce de citron
confit coupé en morceaux -

Lier la sauce avec la farine délayée
dans un peu d'eau et laisser réduire
jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

pas
indispensable
- sable

Pendant la cuisson précédente, faire
sujoter durant $\frac{1}{4}$ d'heure environ la
viande dans du beurre et des échalottes
hachées. quand elle a mijoté, l'égoutter
sur du papier absorbant et la mettre
dans la sauce - Laisser mijoter quelques
minutes - Servir très chaud -