

Tajine de boeuf aux oranges et patates douces

■ Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de boeuf (collier)
3 oranges non traitées
25 cl de jus d'orange
50 g de sucre
20 g de farine
épices: raz el hanout/cannelle/cumin/gingembre: 1 bonne cuillère à café de chaque
100 g de raisins secs
4 belles patates douces
1 bouquet de coriandre
huile d'olive, eau, sel, poivre

■ Préparation :

Préparer les oranges: prélever les zestes, les blanchir (couvrir d'eau, porter à ébullition puis jeter l'eau), les confire (cuisson avec de l'eau et du sucre).
Couper en quartiers ½ orange (en gardant la peau) puis réserver. Peler les autres oranges, couper et réserver les quartiers.

Faire rôtir la viande dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle obtienne une belle coloration. Ajouter les épices, bien mélanger (torréfier). Mettre le sucre et faire caraméliser. Mélanger ensuite au tout la farine, le sel et le poivre. Déglacer au jus d'orange. Ajouter les quartiers d'orange entiers (avec la peau). Mettre de l'eau à hauteur. Attendre une ébullition puis terminer la cuisson au four à 180° (th 6) pendant 2 heures. Au bout de 2 heures, ajouter les patates douces (épluchées et coupées en morceaux de taille moyenne), les raisins secs, la coriandre hâchée et le gingembre.
Remettre au four 30 minutes toujours à 180°.

Avant de servir, ajouter les quartiers d'orange (sans peau). Une fois le tajine bien réparti dans le plat, décorer avec les zestes d'oranges confits ainsi qu'un peu de coriandre fraîche.

Bon appétit !

Recette proposée par :

Jamel Allag

Restaurant « Les Babouches »

11, place de l'Atre

88000 Epinal

Tel: 03.29.66.00.66