



*Mijoté de bœuf* *au Ras el Hanout « façon Tajine »*  
*servi avec un assortiment*  
*de légumes racines*

*Pour 4 personnes*

Temps de préparation : 30 mn.

Temps de cuisson : 50 mn.

# Mijoté de bœuf

## au Ras el Hanout « façon Tajine »

### servi avec un assortiment de légumes racines

#### Ingrédients

- 800 g. de paleron ou de macreuse de Parthenaise
- 2 oignons
- 50 g. de Ras el Hanout (épices à couscous)
- 1/4 litre de vin blanc
- 1/4 livre de fond de veau
- Légumes selon la saison : carottes, crosnes, salsifis, topinambours, panais, etc.

Recette imaginée et réalisée par  
Fabien Dupont - Restaurant le Saint Fortunat  
à Neuville de Poitou (Vienne)  
Photo : Philippe Wall - CG79  
Conception graphique :

★ L'Effet Papillon - 02 41 32 76 38

#### Préparation

*A l'avance, faire cuire les légumes racines et les réserver.*

*Dans une cocotte, faire suer les oignons, y ajouter la viande pour la colorer, puis les épices. Mouiller le tout avec le vin blanc, laisser réduire puis ajouter le fond de veau. Laisser cuire à feu doux pendant environ 40 minutes. Enfin, ajouter les légumes que l'on aura cuits au préalable. Laisser mijoter le tout pendant encore 10 minutes (les légumes doivent rester croquants). Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud dans un plat à Tajine ou un plat en terre.*



DÉCRET DU 12.03.96  
HOMOLOGATION LA/76/95