



Tajine

- 1 lb de cubes de boeuf
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de paprika (piment doux)
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- Sel et poivre au goût
- 1 poignée de coriandre hachée
- 1 poignée de persil haché
- 4 grosses carottes en tronçons
- 4 pommes de terres coupées en quatre
- 1/2 tasse de petits pois congelés

1. Mettre le IP sur sauté et verser l'huile. Ajouter les cubes de boeuf (les miens étaient congelés). Faire brunir la viande 3 minutes, mettre un peu d'eau si ça chauffe trop. Ajouter les oignons et cuire 1 minute de plus. Ajouter toutes les épices et les herbes. Ajouter 2 tasses d'eau. Fermer le IP et cuire 27 minutes sur pressure cook (je rappelle que ma viande est congelée).
 2. Faire QR quand ça sonne. Ouvrir et ajouter les carottes et les patates. Refermer, cuire 10 minutes à pressure cook.
 3. Faire un NR de 10 minutes quand ça sonne, ensuite (QR) évacuer la pression, ouvrir et mettre les petits pois congelés. Remettre le couvercle et laisser reposer 4 minutes à réchaud.
 4. Servir
- *j'ai pas osé mettre de curcuma pour pas colorer le seal!

Maryse St-Michel Ash