Tharid de bœuf



Temps de préparation: 210 min.
Difficulté: Facile

Ingrédients (4 personnes)

- **Ingrédients**
  - Pomì Coulis de tomates 750g 240 g
  - Bœuf 600 g
  - Cardamome 4 graines
  - Carottes violettes 100 g
  - Courgettes 100 g
  - Curry 20 g
  - Eau 0,5 l
  - Oignons 60 g
  - Pain rassis 100 g
  - Poivrons 80 g
  - Sel q.s

Pour cette recette, nous avons utilisé :



Préparation

1. Coupez le bœuf en gros morceaux que vous ferez ensuite revenir à feu vif.
2. Pendant ce temps, hachez grossièrement les carottes, les courgettes, les oignons et les poivrons.
3. Mettez tous les ingrédients dans une cocotte, salez, ajoutez la cardamome, le curry, le **Pomì Coulis de Tomates** et un peu d'eau. Faites cuire pendant 3 heures à feu doux.
4. Terminez la cuisson, ajoutez le pain sec coupé en petits dés et faites reposer pendant 15 minutes.