Loubia, haricots blancs à la tomate et au boeuf

Un plat mijoté de haricots blancs fondants dans une sauce tomate parfumée au cumin et au paprika, avec des morceaux de boeuf tendres.

6 personnes	15 min préparation	75 min cuisson	90 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 500 g de haricots blancs secs trempés une nuit
- 400 g de boeuf à mijoter en cubes
- 2 oignons
- 4 gousse d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de sel
- 900 ml d'eau
- 1 brin de persil

Préparation

1. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile, le concentré de tomate et les épices, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter le boeuf, les haricots égouttés, le sel et l'eau.
4. Cuire à couvert, en sens inverse.
   60 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Vérifier la cuisson des haricots, prolonger si besoin, puis parsemer de persil.

Le conseil de Tiha
Sale en fin de cuisson : le sel au départ durcit la peau des haricots.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur, congélation possible.