Mloukhiya au boeuf, ragoût de corète

Un ragoût vert foncé et onctueux à base de feuilles de corète mijotées avec du boeuf, de l'ail et de la coriandre. Un plat traditionnel d'Afrique du Nord et du Levant.

4 personnes	15 min préparation	70 min cuisson	85 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de boeuf à mijoter en cubes
- 1 oignon
- 6 gousse d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 100 g de mloukhiya séchée ou 400 g de surgelée
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de sel
- 800 ml d'eau
- 1 citron
- 1 brin de coriandre fraîche

Préparation

1. Mettre l'oignon et la moitié de l'ail dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter la moitié de l'huile et le boeuf, puis faire revenir.
   6 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
3. Ajouter l'eau et le sel, puis cuire à couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre.
   40 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter la mloukhiya et cuire encore.
   15 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Faire revenir le reste d'ail écrasé avec la coriandre moulue dans une poêle avec l'huile restante, puis l'incorporer.
6. Servir avec du riz, du jus de citron et de la coriandre fraîche.

Le conseil de Tiha
Presse le citron au moment de servir seulement : cuit, il rend la mloukhiya trop filante.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.