

# Flageolets au boeuf en sauce

Difficulte : Facile

Preparation : 15 min / Cuisson : 50 min

Ingredients pour 4 personnes :

400 g de viande de boeuf

1 grosse boite de flageolets

2 carottes

3 pommes de terre

1 oignon

1 gousse d'ail

1 cuil a cafe de cumin

Sel & poivre

1 petite dose de safran

2 cuil a soupe d'huile d'olive

1 cuil a soupe de concentre de tomate  
dilue dans un demi verre d'eau.

Preparation :

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles, epluchez les  
pommes de terre et coupez-les en petits cube.

Coupez la viande en petits morceaux.

Dans une cocotte, faites colorer la viande avec l'huile d'olive.

Apres coloration de la viande, ajoutez les carottes, le concentre  
de tomates, l'oignon, l'ail, le safran, le cumin, le sel et le poivre.  
Couvrez d'eau.

Faites mijoter 15 a 20 min.

Ajoutez les pommes de terre et les flageolets.

Laissez mijoter 30 min sans couvrir,  
sur feu doux jusqu'a epaississement de la sauce

Vous reste plus qu'a passer a table

Bon appetit a toutes & tous !!