

Ragoût de viande à la sauce tomate



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 2h20 min	
Préparation : 10 min	Cuisson : 2h10 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 5 personnes

- 1 kg de viande avec os
- 4 petits oignons ou 2 gros oignons
- 4 pommes de terre moyennes
- 4 carottes
- Une gousse d'ail
- Une bonne râpée de gingembre
- 8 clous de girofle
- 3 cs de concentrée de tomate
- 1 cs de farine
- 1 bouquet de persil

La Petite Histoire

Le ragoût de viande à la sauce tomate est un plat que j'aime bien faire avec des morceaux d'agneau ou de mouton. Il est facile à réaliser et juste un régal pour les petits et les grands !

Pour sa réalisation, j'utilise le mélange [Sauce](#). J'ai créé ce mélange pour agrémenter les plats sénégalais tels que le Mafé, le Thiou, le Domoda, le Dakhine, les sauces aux oignons, les boulettes en sauce. Ce mélange ni sucré ni salé, un juste milieu, est également un parfait allié pour réaliser de très bons plats en sauce, etc...

... Épicément Jeanne

- ¼ d'un bouquet de persil ciselé pour le dressage
- 6 cs d'huile d'olive
- 3 cs du mélange [Sauce](#)
- Une pincée de sel
- 2 l d'eau

Préparation

- Éplucher et couper tous les légumes en 4. Couper la viande en gros morceaux. Piquer les oignons avec les clous de girofle et éplucher l'ail

Cuisson

- Chauffer 4 cs d'huile dans une marmite, y faire revenir la viande et l'ail avec un peu de sel. Lorsque la viande est dorée, ajouter le concentré de tomate, 1 cs du mélange [Sauce](#), le gingembre et 2 verres d'eau et porter à ébullition pendant 5 min. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le reste de l'eau, le bouquet de persil et porter à ébullition. Ensuite, cuire à feu moyen pendant 1H
- Pendant ce temps, chauffer 2 cs d'huile dans une poêle, y faire revenir pendant 5 min les oignons, les carottes et une 1 cs du mélange [Sauce](#) puis mettre de côté
- Après 1H de cuisson de la viande, ajouter les oignons et carottes précédemment poêlés dans la marmite. Au bout de 30 min de cuisson, ajouter les pommes de terre et le reste du mélange [Sauce](#). Cuire à feu moyen pendant 30 min et ajuster l'assaisonnement
- Dresser avec du persil et déguster avec du pain.