

RAGOUT DE BULBES DE FENOUIL



Pour 6 personnes :

1 kg de bulbes de fenouil coupés en quartiers
½ kg de viande de bœuf coupée en cubes
1 tasse de pois chiches en conserve
3 tasses d'eau
1 tasse de sauce tomate
1 cuil à soupe de concentré de tomates
1 cuil à café de sel
½ cuil à café de poivre noir
½ cuil à café de poivre doux
2 cuil à soupe d'huile d'olive
1 cuil à soupe de miel
5 étoiles de badiane

Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire rissoler les cubes de viande jusqu'à ce qu'ils changent de couleur.

Ajouter l'eau, le sel, les épices, le concentré et la sauce tomate, le miel et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Ajouter les bulbes de fenouil et les pois chiches. Rajouter de l'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement en sel.

Mettre un couvercle et continuer la cuisson jusqu'à ce que les bulbes de fenouil soient tendres.

Servir sans attendre.