

## Osso bucco aux pois chiches façon tajine



Plat **Facile**

**Pour** : 6 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 90 mn

*Une tajine est une sorte de ragoût cuit à l'étouffée où les saveurs et les épices se mélangent pour nous mettre en appétit !*

### Ingrédients

- 800 g d'osso bucco
- 400 g de pois chiches
- 400 g de tomates pelées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'eau
- 2 bouillons cubes - maison pour moi
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de quatre épices
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de curcuma
- huile d'olive
- sel
- poivre
- 1 morceau de sucre

### Préparation

- 1 Faire revenir les jarrets dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Retournez-les et une fois qu'ils sont bien dorés, réservez-les.
- 2 Pelez, lavez et hachez finement les oignons et les gousses d'ail. Faites-les revenir à feu doux dans la sauteuse où ont cuit les jarrets.
- 3 Ajouter le morceau de sucre, les bouillons cubes et versez l'eau. Faites réduire cette préparation jusqu'à la caramélisation.
- 4 Remettez la viande dans la cocotte. Ajoutez les tomates pelées, une cuillère à café de chaque épice, un peu d'eau, du sel et du poivre. Laissez cuire 1 heure à couvert à feu doux.
- 5 Ajoutez, alors, les pois chiches égouttés et rincés. Poursuivez la cuisson 20 minutes.
- 6 J'ai servi ce plat avec de la semoule de couscous! Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

