



Bœuf Tukasu



3h35 **45 min** **1h20** **1h30** **677**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pain

250 g **Farine**
5 g **Levure de boulanger**
1 pincée(s) **Sel**
1 c. à café **Sucre semoule**
15 cl **Eau**

Ingrédients pour le tukasu

600 g **Bœuf à bourguignon**
12 **Datte(s) séchée(s)**
400 g **Tomate(s) concassée(s)**
2 c. à café **Concentré de tomate**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
4 feuille(s) **Laurier**
2 litre(s) **Bouillon de bœuf**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
0.5 c. à café **Cannelle en poudre**
0.5 c. à café **Anis étoilé**

Étape 1

Préparation du pain

- 1 Diluer la levure fraîche dans un bol avec l'eau tiède. Laisser reposer pendant 15 minutes à température ambiante.
- 2 Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Creuser un puits au centre, verser la levure puis mélanger progressivement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir d'un torchon mouillé et laisser reposer pendant 1 heure à température ambiante.

Étape 2

Préparation du tukasu

- 1 Couper la viande en cubes réguliers à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Peler les oignons, les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail. Inciser les dattes et retirer le noyau.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire suer les oignons. Ajouter l'ail et remuer à l'aide d'une cuillère en

bois.

- 5 Ajouter la viande, la faire dorer sur feu vif sur toutes les faces.
- 6 Ajouter le concentré de tomate et mélanger. Assaisonner de sel et de poivre. Puis ajouter le sucre, le cumin, la cannelle, l'anis et les feuilles de laurier.
- 7 Verser les tomates concassées et les dattes puis arroser avec le bouillon de bœuf. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes sur feu doux.
- 8 Dégazer la pâte à pain à coups de poing et façonner autant de boules que de convives. Les déposer sur une assiette tapissée de papier sulfurisé et couvrir d'un torchon mouillé. Laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante.
- 9 Disposer ensuite les boules de pâte dans la sauce et couvrir. Prolonger la cuisson de 30 minutes, en retournant les boules de pain à mi-cuisson à l'aide de pinces de cuisine.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser la viande et les boules de pain dans des assiettes creuses, napper généreusement de sauce à l'aide d'une louche.
- 2 Décorer avec quelques feuilles de persil et déguster bien chaud.

en poudre

2 c. à café **Sucre semoule**

2 c. à soupe **Huile de tournesol**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

2 branche(s) **Persil plat**