



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LA DAFINA

Pour 8-10 personnes

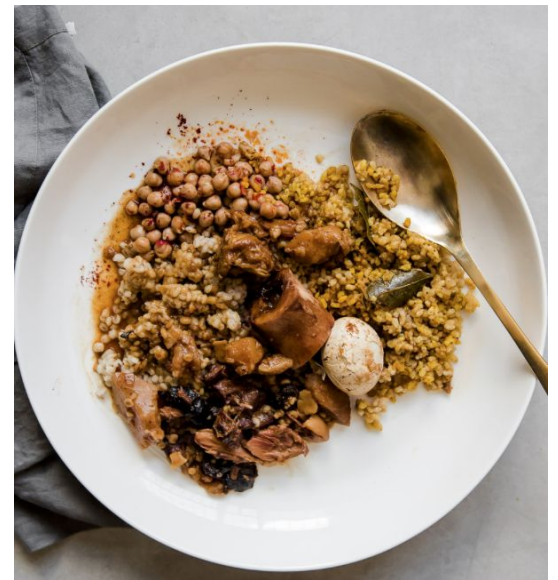
Temps de préparation : 20mn

Cuisson : 2h

Difficulté : facile

INGREDIENTS

1 verre de haricots blancs trempés la veille
1 kg de petites pommes de terre
1 patate douce
1,5 kg de jarret de bœuf
5 œufs
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 dattes
1 cuillère à café de concentré de tomates
2 cuillères à soupe de paprika
1 cuillère à café de paprika piquant
1 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à café de cumin
1 tête d'ail
Sel, poivre
2 verres de blé vérifié
2 verres de riz vérifié



Realisation

Dans une grande marmite, mettez l'huile d'olive puis ajoutez-y dans cet ordre, les haricots trempés depuis la veille (égouttés), la viande, les pommes de terre, les œufs, et l'ail en chemise.

Mettez le riz dans une gaze (ou un sac de cuisson percé) et le blé dans une autre gaze (ou un sachet de cuisson perforé). Placez le blé et le riz au-dessus de la viande. Mélangez dans un bol les épices, le sel, le poivre et le concentré de tomates avec 2 verres d'eau. Versez le mélange obtenu dans la marmite au-dessus des sacs.

Rectifiez le niveau d'eau pour couvrir à hauteur et laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures. Il doit rester un petit fond d'eau en fin de cuisson.

Disposez avant l'entrée de Chabbath la marmite sur votre Plata et dégustez Chabbath midi !

Chabbath Chalom.