

Recette: Shamsi et Mohamade Rezvani, aux fourneaux: Esther C. Graf-von Arx, photo: Antonio Mollo, Bâle

Quantités pour 6 personnes, durée de la cuisson: environ 1 heure.



Garmesabsi

Ingrédients:

1 kg de viande, agneau ou boeuf, si possible dans le filet,
100 gr menthe fraîche,
150 gr épinards frais,
150 gr persil,
1 oignon,
200 gr. haricots rouges (Kidney Beans),
2 cuillers à soupe de jus de citron,
1/2 cuiller à soupe concentré de tomate.

Hacher très fin le légume, les herbes et les oignons puis les faire revenir

dans un peu d'huile. Commencer de rôtir la viande (en morceaux ou émincé) dans peu un peu d'huile et verser le tout dans une casserole. Ajouter le jus de citron, le concentré de tomates, saler, poivrer et laisser mijoter 1 heure. Cuire séparément les haricots rouges pendant 1/2 heure puis les ajouter.

NB: Il n'est pas nécessaire de cuire les haricots en boîte. Bien mélanger et ajouter du liquide si nécessaire. Servir avec du riz au safran.

Bon appétit!