



## Mon berkoukes ( 'aych )

### Ingrédients :

- 250 g de berkoukes (petits plombs)
- 1 poignée de fèves
- 1 poignée de pois chiches
- 500 g de tomates fraîches
- 2 cas de tomate concentrée
- 2 oignons
- 2 pommes de terre ( ici je n'en ai pas mis car je n'en avais plus )
- 2 carottes
- 2 courgettes (ici je n'en ai mis qu'une )
- 2 navets ( ici je n'en ai mis qu'un )
- huile ( ici j'ai mis de l'huile d'olive )
- 1 cac de carvi
- 1 cac de poivre rouge
- 1 pincée de poivre noir
- 1 bouquet de coriandre ( ici je n'en ai pas mis )
- sel

### Préparation :

Nettoyer et couper les légumes en dés.

Mixer les tomates ainsi que les oignons.

Faire revenir dans l'huile, l'oignon, les tomates et la viande de boeuf. Ajouter la coriandre hachée.

Mouiller avec 2 litres d'eau.

Jeter tous les légumes dans le bouillon (sauf pommes de terre, courgettes)

Amener à ébullition et ajoutez les épices.

Couvrir et laisser cuire. Je l'ai fait en cocotte minute et cela convient très bien.

Quand la viande est presque cuite, ajouter le reste des légumes et terminer la cuisson.

Retirer du feu et ajouter de l'eau chaude si nécessaire.

Jeter en pluie les plombs (berkoukes) dans le bouillon.

Remette sur le feu et surveiller la cuisson, attention, les plombs ont tendance à coller au fond de la cocotte donc ne pas hésiter à remuer souvent.

Il doit rester du bouillon car les plombs vont encore absorber après leur cuisson.

Servir bien chaud, bon appétit !