



Petit pois à la Viande

Etili Bezelye



1 Kg. de petits pois frais
250 gr. de viande de bœuf
6 cuillères à soupe d'huile végétale
2 oignons
2 tomates
½ cuillère à café de sel
3 tasses d'eau
1 cuillère à soupe de pâte de tomate

- # Séparez les petits pois en grain.
- # Laissez cuire la viande coupé dans l'huile, quand la viande absorbe son liquide, rajoutez les oignons coupé en morceaux puis mélangez ensemble.
- # Rajoutez sur le mélange, de la pâte de tomates et une tomate râpé puis laissez cuire 5 minutes.
- # Rajoutez les petits pois puis laissez cuire 15 minutes sans rajouter de l'eau.
- # Enfin rajoutez de l'eau et du sel puis laissez cuire pendant 40 minutes.
- # Servez chaud.

N-B: D'après quelque source, les petits pois sont bouillis avant la préparation mais ce traitement est la cause de la perte de vitamine.