**GARNITURE A LA VIANDE POUR FAJITAS**

**Pour 3 à 4 personnes**

Viande au choix : (boeuf, porc, poulet, agneau …) : environ 300g coupées en lanières

2 oignons émincés, revenu dans 1 cas d’huile d’olive et réserver

6 tomates coupées grossièrement

Epices et autres : ½ cac pour chacune :

* 4 épices
* Sel
* Poivre
* Gingembre
* Ail
* Herbe de Provence
* Paprika
* Cumin
* Curcuma
* Fond de veau

1 petit verre de rhum

Eau

Faites dorer la viande dans la poêle ou vous aviez fais cuire les oignons

Flambez au rhum

Ajoutez oignons, tomates, épices et mélangez

Versez de l’eau jusqu’au-dessus de la viande, puis portez à ébullition

Couvrez, laissez cuire 30 minutes à couvert et sur feu fort et 30 minutes à feu doux, à découvert, tout en surveillant, régulièrement.

La préparation ne doit pas être sèche mais la sauce bien épaissis.

**LA TABLE DES PLAISIRS**