

TAJINE DE VEAU

Lundi 23 Janvier 2017

Difficile de doser les épices ...il faut avoir la main légère !



Tajine de veau pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

- 2 tranches de jarret de veau (200 g de viande)
- 200 g de pois chiches en boite *
- 2 petites courgettes *
- 2 oignons *
- 2 gousses d'ail*

-1/2 citron confit au sel

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-1 pincée de raz el hanout, de cumin, de cannelle

-sel poivre

Si vous avez un vrai plat à tajine en terre, le faire tremper dans de l'eau froide, couvercle compris au moins 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Faire dorer dans une cocotte, recto verso les tranches de jarret avec 1 c à c d'huile. Saler, poivrer puis les ôter et les réserver

Nettoyer les oignons, les émincer et les faire revenir dans la cocotte à la place de la viande avec l'ail écrasé, la deuxième c à c d'huile pendant 3 minutes, à feu doux en remuant régulièrement

Puis verser doucement le contenu d'un verre d'eau et rajouter le citron coupé en dés et les épices. Bien mélanger le tout.

Dans le plat à tajine sorti de l'eau, déposer la viande et la préparation précédente. Rajouter un peu d'eau si nécessaire (elle doit recouvrir la viande). Fermer avec le couvercle et enfourner 90 minutes en surveillant de temps en temps le niveau d'eau

15 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les pois chiches rincés et les courgettes coupées en rondelles ou en cubes.

Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement : sel poivre

Si vous n'avez pas de plat à tajine, le faire dans la cocotte qui doit aller au four

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – tajine de

veau (8pp- 7 sp) –flan maison (2pp- 2 sp)-2 kiwis (0pp- 0 sp).

Total : 10 pp- 9 sp

Très bon début de semaine