

Tajine de veau - Maroc



La cuisson – Légumes sur le veau



Le service

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 20 min – Cuisson : veau 40 min puis légumes 15 min



400g épaule
de veau en
dés



2 ails
ciselés



1/2 verre
d'olives vertes



1 bte fonds
d'artichauts
coupés en 6



1 dose de
saffran



400g de petits
pois carottes



1 oignon
ciselé



6 càs H.
d'olive



½ càc de
gingembre



½ càc de
curcuma / curry



Persil émincé
et coriandre



1 càs Raz El
Hanout

Préparation

1. Débiter le veau en gros dés. Réserver. Débiter l'oignon. Réserver.
2. Débiter l'ail, réserver. Rincer les fonds d'artichauts puis les bouillir 10 min. Réserver.
3. Mettre de l'huile à chauffer dans le tajine, puis rajouter l'ail et les épices, cuire 5 min.
4. Rajouter olives vertes, veau, càs de Raz El Hanout, saffran, 2 verres d'eau et couvrir.
5. Cuire à feu moyen pendant 40 min. Vérifier la tendresse de la viande, (ou prolonger).
6. Rajouter, les petits pois et les fonds d'artichauts coupés en 4 ou 6 suivant leur taille.
7. Saler léger, poivrer suivant goût, rajouter un film d'huile d'olive sur les légumes.
8. Couvrir et laisser cuire 15 min à feu moyen.
9. Parsemer de persil et servir chaud dans le plat à tajine.

Accompagnement : Coucous ou riz blanc ou riz au curry.

*** 22 Oct. 2022 ***