



### Tajine de veau au coing, carottes et miel

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 1h05

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 800 g de veau en morceaux
- 1 botte de carottes
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 petits oignons
- 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 g de filament de safran
- 1 gros coing
- 1 bâton de cannelle
- 1 citron bio
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Fleur de sel, poivre
- 30 cl de fond de veau

#### *Ustensile*

- Une cocotte

1. Peler et ciseler les oignons. Peler et couper les carottes en sifflets. Peler le coing et le couper en 8, le mettre à pocher dans une casserole avec le jus d'un demi citron et le bâton de cannelle puis les égoutter.
2. Dans une cocotte, avec un filet d'huile d'olive fumante, faire saisir le veau puis les réserver. Ajouter les oignons, l'ail, le ras-el-hanout, le miel.
3. Verser le bouillon chaud puis incorporer la cannelle, le safran et le gingembre râpé. Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min.
4. Rajouter les carottes, le coing et le demi citron. Laisser cuire 30 min de plus, l'assaisonner légèrement. Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre et de graines de sésame.
5. En accompagnement, servir avec des petites pommes de terre ou de la semoule.
6. Dégustez !