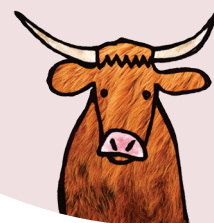


Recette de la ferme du pré d'Esty



Cette recette est inspirée de la cuisine marocaine



**Morceaux : Blanquette de veau (avec ou sans os)
ou Boeuf bourguignon**

Tajine de veau ou de boeuf* aux pruneaux

Dans une cocotte (ou dans un plat à tajine), faire revenir les morceaux de viande dans un peu d'huile d'olive.

Leurs faces va dorer. Les retirer et les réserver.

Dans ces sucs, faire blondir deux oignons coupés en petits morceaux puis y ajouter 2 grosses cuillères à soupe d'épices pour tajine (ce mélange doit revenir quelques minutes ensemble car les épices donneront leur saveur).

Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Remettre les morceaux de viande, les recouvrir d'eau + sel

Cuisson dans le four à 210° pendant 15mn, puis baisser à 150° et laisser cuire 1h30. La viande doit être cuite et moelleuse. Sinon, laisser encore un peu cuire doucement.

Retirer la cocotte du four, enlever les morceaux de viande. Les réserver.

Dans cette sauce, mettre des pruneaux, 2 cuillères à soupe de miel, des carottes coupées en morceaux. Cuisson 20 min (les carottes sont plus longues à cuire que les autres légumes).

Enfin, ajouter des pommes de terre coupées en morceaux, la viande réservée qui va recuire un peu, + 1/2 citron de confit (en saumure) que l'on trouve dans les rayons de produits du magreb. C'est ce citron qui donnera le goût si particulier des tajines. Vérifier l'assaisonnement et s'il ne faut pas rajouter un peu d'eau.

Cuisson finale de ce plat avant de le servir : 30 minutes.

On peut également cuisiner ce tagine avec différents légumes (courgettes, petits pois, haricots verts).

* Le temps de cuisson au four est donné pour le tajine de veau.
Pour le tajine de boeuf, ajouter 1h de cuisson.



Producteur et éleveur de veau et de boeuf :

Benoit Hillion - 06 50 21 28 48 - 4 rue riquefosse - 60380 Morvillers - lepredesky@gmail.com

Retrouvez toutes nos recettes sur fermedupredesky.com