

Tajine de veau à l'orange et aux carottes



Tajine de veau à l'orange et aux carottes

Difficulté :

Temps de préparation : 25 min

Pour 6 personnes

Ingédients

1 kg de viande de veau (jarret et épaule) ; 1 kg de carottes ; 3 oranges bio ; 2 oignons ; 2 gousses d'ail ; 1 cuil. à café de cannelle en poudre ; 2 pincées de gingembre en poudre ; 2 pincées de cumin en poudre ; 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger ; 1 bouquet de coriandre ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel poivre

Préparation

Pelez les carottes , l'ail et les oignons. Coupez les carottes en rondelles épaisses, hachez l'ail et émincez finement les oignons. Coupez la viande en gros dés. Pressez une orange, pelez les deux autres à vif et détachez les quartiers en enlevant la peau. Réservez 2 rubans de zeste.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte , mettez-y les cubes de viande à revenir. Egouttez-les et, à leur place, faites fondre les oignons et l'ail sur feu doux, puis remettez la viande avec les carottes et les zestes. Poudrez des épices, salez et poivrez. Versez 10 cl d'eau, l'eau de fleur d'oranger et le jus d'orange. Laissez mijoter à couvert 1 h 20 à feu doux.

Passé ce temps , ajoutez le bouquet de coriandre ficelé et les quartiers d'orange, laissez cuire encore 10 min. Retirez la coriandre au moment de servir.

Nos suggestions de recettes : :

Tajine de poulet aux pruneaux

Tajine de poulet aux patates douces

Tajine de pigeons aux dattes et un coteaux-du-languedoc rouge 97

Notes personnelles