



TAJINE DE VEAU AUX LÉGUMES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
3 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
3 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de veau maigre en morceaux (épaule ou jarret)
- 3 gros oignons blancs
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de ras el-hanout
- 1 grosse boîte (900 g) de tomates concassées (ou 1 kg de tomates fraîches, pelées et concassées)
- 300 g de jeunes courgettes fermes
- 1 bouquet de thym frais
- 1 feuille de laurier
- Coriandre fraîche ou persil plat pour servir
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

PRÉPARATION
25 min

CUISSON
1h 30 min

1. Épluchez les oignons et coupez-les en tranches fines. Dans un tajine ou une cocotte épaisse, faites chauffer l'huile d'olive et faites suer très doucement les oignons en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient souples et translucides, mais non colorés.
2. Salez et poivrez les morceaux de veau et ajoutez-les aux oignons. Saupoudrez de ras el-hanout et mélangez doucement. Ajoutez les tomates concassées, les courgettes coupées en grosses rondelles, le thym et le laurier. Couvrez le tajine et laissez cuire environ 1 heure à 1 h 30 sur feu doux, jusqu'à ce que le veau soit tendre. Rectifiez la teneur en sel.
3. Servez avec les légumes de votre choix, en garnissant de coriandre ou de persil hâché.

L'ASTUCE DE CHEF

Si vous utilisez un véritable tajine pour cuire ce plat, le temps de cuisson sera un peu plus court que dans une cocotte (environ 1/4 de la durée). Vérifiez la cuisson du veau avec la pointe d'un couteau et surveillez l'évaporation du liquide : le plat doit cuire dans le jus des tomates, mais vous pouvez ajouter un peu d'eau si nécessaire.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5 g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10 g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Coquilles Saint-Jacques sauce aux herbes

[EN SAVOIR PLUS](#)



Pain de saumon à la normande

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)



Risotto poulet champignons

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043332 - 09/2023