

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TAJINE DE TENDRONS DE VEAU AUX FIGUETTES

Pour 4 personnes :

1,2kg de tendrons de veau - 8 petites figues sèches moelleuses - 8 pommes de terre annabelle - 1 gros oignon - 1 morceau de gingembre frais de 3cm - 1 càc bombée de cumin en poudre - 1càc rase de 4épices en poudre - 2 càs miel acacia - 60cl fond de veau - 8cl huile d'olive - sle - poivre -

Mélanger dans un bol les épices, le miel et le gingembre râpé. Eplucher et hacher l'oignon. Eplucher et laver les pommes de terre. Couper les tendrons en cubes. Les faire saisir 5 minutes de part en part dans une grande cocotte avec l'huile d'olive. Retirer les cubes de viande, mettre l'oignon haché à la place. Le fondre à feu doux 6 à 7 minutes en remuant avec une spatule.

Remettre les cubes de viande dans la cocotte, saler, poivrer, verser le miel aux épices. Enrober les cubes, laisser caraméliser sur feu moyen. Verser le fond de veau, porter à ébullition. Couvrir et cuire 1h00 sur feu doux.

Au bout de ce temps ajouter les figues entières et les pommes de terre, laisser cuire encore 45 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps. Vérifier la cuisson, elle doit être fondante. Si le jus est trop liquide, retirer tous les ingrédients, et faire réduire sur feu vif.