

Les tajines sont des plats mijotés, cuits à l'étouffée, où s'entremêlent la viande, les légumes et les épices afin d'exalter toutes leurs saveurs.

Souvent un mélange de sucré-salé : on y retrouve régulièrement du miel, de la cannelle, des abricots, des pruneaux, des dattes ou encore des amandes...

Pour changer du traditionnel tajine marocain, j'ai innové en réalisant un plat au note indienne : un tajine de veau aux épices Tandoori.

Les épices Tandoori sont un mélange de : piments, paprika, ail, cumin, fenugrec, laurier, cannelle, coriandre, poivre, gingembre, muscade, clous de girofle et graine de moutarde.

Tout comme la poudre de curry, il est facile de réaliser soit même son mélange qui sera alors plus parfumé...

La recette pour 2 personnes:

- 350g de viande de veau (noix de veau)
- 1 oignon
- 2 càc d'épices tandoori
- 1 cube de bouillon de boeuf
- sel, poivre de sichuan
- 1 noix de gingembre
- 1càc de coriandre ciselée
- 4 pommes de terre

Dans un plat à tajine, ou dans une cocotte en fonte, faire revenir dans de l'huile d'olive un oignon finement coupé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Faire dorer les morceaux de viandes avec 1 càc d'épices tandoori.

Mouiller avec 1/2 de bouillon, ajouter la 2ème cuillère d'épices ainsi que la coriandre et le gingembre râpée puis fermer le couvercle .

Laisser cuire à feu doux durant 1 heure.

Rectifier l'assaisonnement: sel, poivre.

Ajouter les pommes de terre coupées en quartier et laisser mijoter encore 30 min à feu doux.



Servir bien chaud parsemé de coriandre.

