

Tajine de veau Makfoul



Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h 40

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,6 kg de tendrons de veau ou 1,2 kg d'épaule coupée en gros morceaux

1,5 kg d'oignons

1 kg de tomates

3 c à s de miel liquide

4 pincées de safran en filaments

2 bâtons de cannelle

1 c à c de cannelle en poudre

1 c à c de gingembre en poudre

1 bouquet de persil plat

15 cl d'huile de tournesol (huile d'olive pour moi)

Sel et poivre du moulin

Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et y faire dorer la viande 5 mn en remuant de temps en temps. Ajouter les bâtons de cannelle et 10 cl d'eau, assaisonner et cuire 10 mn à découvert en remuant régulièrement.

Couper les tomates en rondelles épaisses. Peler et émincer les oignons.

Dans un bol mélanger le reste d'huile avec le safran, le gingembre, la cannelle en poudre, sel et poivre.

Dans un plat à tajine ou une cocotte allant au four disposer la viande, une couche d'oignons puis une couche de tomates. Arroser de la moitié de l'huile parfumée, recouvrir du reste d'oignons et de tomates et verser l'huile parfumée restante et le miel. Couvrir et cuire à four préchauffé à 180° pendant 1 h 30. Retirer ensuite le couvercle, parsemer de persil ciselé et faire dorer la surface sous le grill du four. Servir bien chaud.

Vin conseillé : un Collioure rouge

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>