

Tajine de veau au potimarron et épices

Le tout en BIO

Recette proposée par des cuisiniers des collèges drômois participants à l'opération « manger mieux, manger bio »

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES :

700 g de jarret de veau
1 kg de potimarron ou butternut (toutes les courges peuvent être utilisées pour cette recette à l'exception des potirons, trop aqueux)
4 gros oignons
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile olive
100 g raisins secs
2 doses de safran
1 l de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de cannelle et gingembre
Sel, poivre

RECETTE :

Dans une cocotte, faire revenir, dans l'huile, les oignons émincés, la viande et les gousses d'ail (préalablement écrasées sous le plat d'un couteau).

Pendant ce temps, couper en morceau la courge épépinée.

Lorsque les oignons sont transparents et la viande dorée, ajouter les épices et raisins secs. Mélanger bien.

Mouiller avec le bouillon, puis ajouter les morceaux de courge.

Laisser mijoter 30 mn en remuant de temps à autre.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO