

LA RECETTE *du* LUNDI



veau aux épices et aux abricots

plat



INGRÉDIENTS

- **Pour la viande :**

- 1,5 kg de veau (épaule ou gigot)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive crétoise
- 2 oignons émincés
- 4 gousses d'ail hachées
- 3 carottes en rondelles

- **Pour les épices :**

- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 2 étoiles de badiane
- 1 c. à café de poivre noir de Madagascar
- 1 c. à soupe de sel aux épices grillées

- **Pour la cuisson :**

- 200 ml de vin blanc sec
- 500 ml de bouillon de veau ou de volaille
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 150 g d'abricots secs coupés en deux
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)

- **Pour le dressage :**

- Persil frais haché
- (Optionnel) Amandes effilées ou graines de grenade



Pour 6 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Saisir le veau
- Préchauffez votre four à 180°C. Salez le veau. Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive. Faites dorer la viande sur toutes ses faces puis réservez.
- 2. Cuire les légumes
- Dans la même cocotte, ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites revenir 5 minutes jusqu'à légère coloration.
- 3. Épicer le plat
- Ajoutez le cumin, la cannelle, les étoiles de badiane et le poivre de Madagascar. Mélangez bien pour développer les arômes.
- 4. Déglacer et mijoter
- Versez le vin blanc pour déglacer. Ajoutez ensuite le bouillon, les tomates concassées, le concentré de tomate et le bouquet garni. Remettez le veau dans la cocotte, ajoutez les abricots. Couvrez et enfournez pour 2h.
- 5. Réduire la sauce
- Retirez la viande et gardez-la au chaud. Enlevez le bouquet garni et la badiane. Replacez la cocotte sur le feu et laissez réduire la sauce de moitié.
- Dressage & dégustation
- Coupez le veau en tranches. Disposez-les dans un plat et nappez généreusement de sauce. Saupoudrez de persil frais et, pour une touche finale, d'amandes effilées ou de graines de grenade.
- Servez avec un couscous perlé, des légumes rôtis ou des pommes de terre vapeur.
- Astuce du Comptoir
- Cette recette est encore meilleure le lendemain. Préparez-la la veille, réchauffez doucement, et savourez un plat encore plus parfumé.

