# TAJINE DE VEAU AUX CAROTTES

**Pour 6 personnes préparation 30mn Cuisson 2H**

|  |  |
| --- | --- |
| 1,5 kg de veau | 4 cuillères à café de curcuma |
| 1 jus de citron | 3 cuillères à soupe d’huile d’olive |
| 1 kg de carottes | 4 cuillères à soupe de miel liquide |
| 2 tomates | 2 cuillères à café de muscade |
| 2 cuillères à café de graines de coriandre | 1 oignon |
| 4 gousses d’ail | 4 cuillères à café de paprika |
| 4 cuillères à café de cumin | sel, poivre |
| 2 cuillères à café de gingembre en poudre |  |

1°) Faites revenir la viande dans une cocotte avec l’huile pendant 10min.



2°) Pressez l’ail. Mélangez toutes les épices. Émincez les tomates et l’oignon.

3°) Ajoutez dans la cocotte le miel, l’oignon, les épices, l’ail, les tomates et 20 cl d’eau. Faites mijoter 30 min.

4°) Découpez les carottes en lamelles. Salez, poivrez. Ajoutez les carottes dans la cocotte. Faites mijoter 1 h 30. En fin de cuisson, ajoutez 1 filet de jus de citron. Servez avec de la semoule ou du riz.

# ROTI DE VEAU CARAMELISE AU CITRON

**Pour 6 personnes préparation 20mn Cuisson 1H30**

|  |  |
| --- | --- |
| 1,2kg de rôti de veau | 1 branche de thym |
| 50g de sucre cristallisé | 1 branche de sauge |
| 3 citrons non traités | 30g de beurre |
| 1 cuillère à café de graines de fenouil | 2 cuillères à soupe d’huile |

1°) Préchauffez le four TH 180°C. Dans une cocotte, pouvant aller au four, faites revenir le rôti dans l’huile chaude, jusqu’à ce qu’il soit doré de tous les côtés.

2°) Retirez-le et jetez le gras de cuisson. Coupez 2 citrons en tranches fines et glissez-les sous les ficelles du rôti. Réservez.

3°) Mettez le sucre et le beurre dans le jus de cuisson, laissez cuire à feu vif sans remuer, jusqu’à légère coloration. Hors du feu ajoutez le jus d’1 citron, 10cl d’eau et la farine.

4°) Remettez la viande dans la cocotte et tournez-la dans le caramel afin de l’enrober. Ajoutez le sel, le poivre, les grains de fenouil, le thym et la sauge.

5°)Couvrez et glissez la cocotte dans le four pendant 1H15 en retournant le rôti 2 fois lors de la cuisson.