

SAUTÉE DE VEAU AUX CAROTTES éPICÉES



Temps de préparation: 25mn - Temps de cuisson: 55mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 800g Epaule de veau coupée en cubes de 2cm
- 1cc Curcuma
- 1cc Cardamome en poudre
- 1cc Gingembre en poudre
- 80g Oignon
- 10g Sauce Harissa
- 30g Huile d'olive
- 10g Miel
- 450g Carottes coupées en rondelles de 8mm
- 30g Fond de veau
- 750g Eau
- pincée Sel
- pincée Poivre
- 2 brins Persil frais

Préparation:

- Faites saisir les 800g de morceaux d'épaule de veau 5 min dans une poêle sur feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

- Mettez 1cc curcuma, 1cc cardamome et 1cc gingembre dans le bol avec 80g d'oignon, 10g d'harissa, 30 g d'huile d'olive et 10g miel, mixez 3 sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol avec la spatule.

- Faites rissoler 5 min/120°C/sens inverse /vitesse0.5.

- Mettez la viande rissolée et 450g de rondelles de carotte dans le bol, ajoutez 30g de fond de veau, l'eau, salez et poivrez à votre convenance, puis faites cuire 55 min/110°C/sens inverse/vitesse 0.5.

- Versez le sauté de veau dans un grand plat creux, parsemez de persil haché et servez aussitôt.