

les recettes d'Alice

Mijotée de veau au cumin et au miel



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



2 heures



facile

Ingrédients

800 gr d'épaule de veau

1/2 b de persil plat

600 gr de carottes nouvelles

2 g d'ail

1 tranche de poitrine demi sel

1 c à s de cumin

3 c à s de miel

huile, vinaigre de vin blanc

1 oignon

1 branche de thym

Matériel nécessaire

1 cocotte

Préparation et réalisation

1- Découper la viande en morceaux, l'assaisonner et saupoudrer de cumin en poudre.

2- Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Gratter et laver les carottes.

3- Découper la poitrine en lardons.

4- Faire chauffer l'huile dans la cocotte et saisir la viande puis ajouter les oignons, l'ail, le miel, le thym. Faire caraméliser déglacer au vinaigre et mouiller avec 1/2 l d'eau. Mettre les lardons. Laisser mijoter 2 h.

5- Une demi heure avant la fin de cuisson ajouter les carottes.

6- Hacher le persil et la parsemer sur le plat.

Conseils et astuces

Alice Délice

