

# Tajine de Veau aux légumes



## INGRÉDIENTS

1 kg de veau maigre en morceaux (épaule ou jarret)  
3 gros oignons blancs  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
1 cuillerée à café de ras el-hanout  
1 grosse boîte (900 g) de tomates concassées  
(ou 1 kg de tomates fraîches, pelées et concassées)  
300 g de jeunes courgettes fermes  
1 bouquet de thym frais  
1 feuille de laurier  
Coriandre fraîche ou persil plat pour servir  
Sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION

1. Épluchez les oignons et coupez-les en tranches fines.  
Dans un tajine ou une cocotte épaisse, faites chauffer l'huile d'olive et faites suer très doucement les oignons en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient souples et translucides, mais non colorés.
2. Salez et poivrez les morceaux de veau et ajoutez-les aux oignons.  
Saupoudrez de ras el-hanout et mélangez doucement.  
Ajoutez les tomates concassées, les courgettes coupées en grosses rondelles, le thym et le laurier. Couvrez le tajine et laissez cuire environ 1 heure à 1 h 30 sur feu doux, jusqu'à ce que le veau soit tendre. Rectifiez la teneur en sel.

3. Servez avec les légumes de votre choix, en garnissant de coriandre ou de persil haché.

### Astuces :

Si vous utilisez un véritable tajine pour cuire ce plat, le temps de cuisson sera un peu plus court que dans une cocotte (environ 1/4 de la durée).

Vérifiez la cuisson du veau avec la pointe d'un couteau et surveillez l'évaporation du liquide : le plat doit cuire dans le jus des tomates, mais vous pouvez ajouter un peu d'eau si nécessaire.



4 personnes



Préparation  
25 mn



Cuisson  
1 heure 30