

# Tajine de veau aux Coings et aux pruneaux



## Ingrédients pour 4-6 personnes :

900g de veau ( épaule, quasi, morceaux à blanquette)

1 gros oignon

3 coings

15 pruneaux

1 cuillère à café de 4 épices chinois ( cannelle, gingembre, girofle, muscade )

1 dose de pistils de safran

2 cuillères à soupe de miel

2 gousses d'ail

1/2 litre d'eau

sel, poivre

## Préparation:

- Dans un tajine ou une cocotte, faire revenir les morceaux de viande dans un peu d'huile d'olive en les retournant sur toutes les faces. Enlever la viande.

- Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile puis remettre la viande.

- Ajouter les gousses d'ail écrasées, les épices, le sel, le poivre et le miel puis couvrir d'eau. Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes. Retourner la viande en cours de cuisson et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

- Peler les coings, les couper en 4 en retirant le coeur. Les couper en gros morceaux puis les plonger dans l'eau bouillante pendant 10 minutes pour les attendrir.

- Ajouter les coings et les pruneaux à la viande et poursuivre la cuisson encore 20 minutes.

Conseil: servir avec de la semoule.