

# Iucullus succullus



## JARRET DE VEAU AUX ZESTES D'ORANGE FAÇON TAJINE

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 1 h 15 minutes  
(Pour 4 personnes)

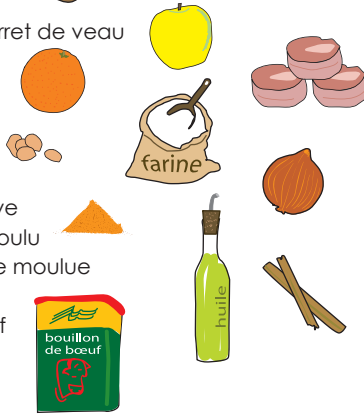
### Les ustensiles :

- 1 faitout en fonte ou une grande sauteuse
- 1 petit couteau à zester
- 1 cuiller en bois



### Les ingrédients :

- 4 tranches épaisses de jarret de veau
- 2 pommes golden
- 1 orange (ou un citron)
- 2 oignons rouges
- 1 poignée de raisins secs
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de coriandre moulue
- 1 bâton de cannelle
- 75 cl de bouillon de bœuf



Épluche les oignons et coupe-les en fines lamelles. Épluche les pommes, coupe-les en quatre et enlève les pépins.

Lave bien ton orange (ou ton citron) pour en zester la moitié. Verse la farine dans une assiette creuse pour enrober tes tranches de jarret de veau.

Pose ton faitout sur un feu fort, verse l'huile d'olive et ajoute tes morceaux de jarret de façon à les colorer des deux côtés. Sors-les et mets-les dans une assiette pour plus tard.

Garde le jus de cuisson dans ton faitout et ajoute le cumin, la coriandre, la cannelle, le zeste d'orange (ou de citron) et les oignons émincés. Laisse cuire le tout 5 minutes à feu doux en remuant constamment.

Ajoute le bouillon de bœuf, les raisins secs et les tranches de jarret. Sale et laisse mijoter à



feu doux et à couvert pendant 35 minutes.

Remue alors bien et retourne les tranches de jarret. Ajoute les quartiers de pommes et laisse cuire, toujours à feu doux, encore 30 minutes. Il ne faut pas trop remuer pour ne pas casser les morceaux de pomme.