

La recette gourmande de Geneviève



Veau en cocotte au citron confit et cœurs d'artichauts

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients : 600 g d'épaule de veau maigre découpée en cubes ; 2 oignons (240 g) ; 20 cl d'eau ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 4 gousses d'ail ; 1 bocal de petits cœurs d'artichauts (8 à 12 unités) ; 1 citron confit ; 12 olives vertes dénoyautées environ 100 g ; 1 cuillère à café de cumin ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 cuillère à café de cannelle ; sel et poivre ; coriandre ciselée.

2 Opérations :

- Éplucher la garniture ; hacher les gousses d'ail ; et émincer les oignons.
- Égoutter les cœurs d'artichaut et tailler en 2 ou 4 suivant leur taille.
- Couper le citron confit en dés.
- Égoutter les olives.
- Mélanger les différentes épices dans un ramequin.
- Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire dorer les cubes de veau. Réserver.
- Faire suer l'oignon et l'ail dans la cocotte.
- Rajouter le veau, poudrer avec les épices, saler et poivrer.
- Verser 20 cl d'eau, couvrir et laisser mijoter une heure.
- Ajouter ensuite le citron, les olives, les artichauts.
- Continuer la cuisson à feu doux environ 30 minutes.
- Vérifier la cuisson de la viande.
- Dans un plat de service, dresser harmonieusement et parsemer de la coriandre ciselée.

Ce plat peut être accompagné de boulgour complet.

