

Tajine de veau au potiron

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min - **Cuisson** : 40 min

- 200 g de jarret de veau
- 1/3 de potiron de taille moyenne
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de volaille dégraissé
- 1 c. à café d'épices (paprika, gingembre) ; sel, poivre

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Couper la viande en petits dés.
3. Peler et presser la gousse d'ail.
4. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les dés de veau avec l'oignon et l'ail.
5. Eplucher le potiron et enlever les pépins.
6. Le tailler en petits morceaux.
7. Dès que la viande est bien dorée, ajouter les épices et mouiller avec le bouillon de volaille.
8. Ajouter les morceaux de potiron et laisser mijoter 30 min en remuant de temps à autre.
9. Servir très chaud.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 290 Kcal par portion

