

Mincir Ventre

-3cm de ventre en un mois !
Retrouvez un ventre plat pour l'été

[Yves Bachelier.fr/les-10](#)

 **Annonces** 

Recettes :

[recette fruits](#)
[recette legumes](#)
[recette plats](#)
[recette viande](#)
[recette oignon](#)
[recette poire](#)
[recette tajines](#)
[recette veau](#)

Recette pour :

[Cuisine algerienne](#)
[Cuisine du monde](#)

Nos autres recettes

Nos dossiers cuisine

Tajine de veau aux poires

Note de la recette :

[J'aime](#) **14**

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :

Niveau de difficulté :

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Temps de repos :



15 min

45 min



Recette postée par Monregimeperso



Imprimer la recette



envoyer à un ami



Ajouter à mon carnet de recettes



donner votre avis sur cette recette



partager la recette sur Facebook



Signaler une erreur sur cette recette

Ingrédients

pour Tajine de veau aux poires

- 400 g de quasi de veau
- 2 poires
- 2 oignons rouges
- 6 cerneaux de noix
- 4 c. à café de miel
- 3 pincées de gingembre
- 4 branches de coriandre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre

Résumé :

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de [monregimeperso.fr](#)

Préparation

pour Tajine de veau aux poires

Découpez la viande en gros cubes.

Épluchez et émincez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte anti-adhésive ou un tajine. Mettez-y les morceaux de viande à dorer à feu vif sur toutes leurs faces.

Quand ils sont bien colorés, baissez le feu, ajoutez le gingembre, le miel, les cerneaux de noix et un fond d'eau. Assaisonnez de poivre. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Épluchez et coupez les poires en deux, retirez le cœur et les pépins. Faites des tranches épaisses.

Au bout de 30 minutes de cuisson du veau, ajoutez les poires avec un peu d'eau si nécessaire dans la cocotte ou le tajine, arrosez de sauce et poursuivez la cuisson 15 minutes.

Lavez, séchez et ciselez la coriandre pour la décoration.

Dietetique

pour Tajine de veau aux poires

Les plats mijotés ne sont pas interdits même lorsque l'on doit surveiller ses apports en graisses. En effet, il suffit d'utiliser des cuissons telles que la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou au four. Ces modes de cuisson permettent de préserver les nutriments pour un maximum de saveurs et de bienfaits ! Les poires apportent de l'eau qui va favoriser le moelleux de la viande. Ajoutez un féculent tel que de la semoule et des légumes pour compléter le repas.