

Mincir Ventre

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

 Annonces Google

Recettes :

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

Recette pour :

[Cuisine algérienne](#)
[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 :

15 min

Temps de cuisson :

45 min



Temps de repos :



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 doré 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.