



VEAU AU MIEL ET AUX FRUITS SECS

pour 4 personnes :

1 kilo de tendrons et flanchet de veau en morceaux - 1 c à s de farine - 30 cl de vin blanc sec - 1 l de bouillon de volaille - 50 g de miel - 2 c à s concentré de tomates - 50 g d'amandes mondées - 50 g de raisins secs - 100 g d'abricots secs - 80 g de figues sèches – 1 bâton de cannelle - 50 g de beurre - sel et poivre –

Dorer les morceaux de veau dans une cocotte avec le beurre en les retournant plusieurs fois. Poudrer de farine. Retourner les morceaux et faire encore dorer 2 min., verser le vin blanc et le bouillon, puis le miel, le bâton de cannelle et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant une heure.

Pendant les 15 dernières minutes, ajouter tous les fruits secs (j'ai coupé les figues et les abricots en 4). Couvrir à nouveau. Retirer le bâton de cannelle avant de servir.

Graine de couscous :

250 g de semoule moyenne - 1/2 c à c sel - 30 cl d'eau chaude - 1 1/2 c à s huile d'olive - 18 g de beurre –

Déposer la semoule dans un saladier. Mélanger le sel à l'eau chaude. Verser sur la graine de couscous en mélangeant avec soin. Laisser reposer 10 min. et avec les doigts brasser le couscous en incorporant l'huile d'olive (pour éviter que la graine ne colle). Verser le couscous dans un plat à four, disposer le beurre dessus, couvrir de papier alu et faire cuire 20 min. à 200°C (th.6/7).

Remuer avec les doigts au moment de servir.