

ESCALIVADE CHAUDE ET MIJOTÉ DE VEAU AU CUMIN

PRÉPARATION : 30 min – CUISSON : 40 min – PRÊT EN : 1 h 10 min

Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

Pour le mijoté :

4 escalopes de veau
1 c à s d'huile d'olive
1 c à c de cumin moulu
1 c à c de paprika
Sel, poivre

Pour l'escalivade :

2 courgettes
1 aubergine
1 poivron
3 tomates
1 oignon jaune
1 tête d'ail
4 c à s d'huile d'olive
1 c à s de vinaigre de Xérès (au dressage)
Sel, poivre

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four th.7 (210 °C).
- Brosset et laver tous les légumes, puis les rincer et les sécher. Sur un plan de travail propre, trancher dans la longueur les courgettes et aubergines en fines lamelles. Épépiner les poivrons et les trancher en quartiers. Couper ensuite les tomates et l'oignon en fines tranches.
- Brosset les gousses d'ail, les désinfecter dans un litre d'eau avec quatre gouttes de vinaigre blanc. Les rincer.
- Dans un plat allant au four, verser deux cuillers à soupe d'huile d'olive. Disposer les tranches de courgettes en une large couronne et alterner avec les aubergines, poivrons, tomates et échalotes. Garnir le centre avec la même alternance. Parsemer des gousses d'ail en chemises et finir avec le reste d'huile. Saler et poivrer.
- Enfournier pendant 25 minutes.
- En parallèle, rincer et hacher l'oignon avant de le réserver. Laver le plan de travail et les ustensiles, puis couper finement le veau.
- Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, ajouter la viande et la faire dorer pendant deux minutes environ. Incorporer l'oignon et les épices, et prolonger la cuisson, en mélangeant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir aussitôt, accompagné de l'escalivade sur laquelle sera versé le vinaigre de Xérès.