

## Filet de veau laqué au miel d'épices, tajine de légumes aux fruits sec



### Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
100 g	Abricots moelleux en barquette 1 kg MAITRE PRUNILLE	0028866
6 g	Ail semoule en boîte 500g DUCROS	0010300
80 g	Beurre demi-sel	~
10 g	Cumin entier en boîte 375 g DUCROS	0010307
2.5 kg	Filet de veau	~
10 centilitres	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
8 g	Mélange 4 épices en boîte 320 g LA CASE AUX EPICES	0044480
8 g	Mélange Raz el hanout en boîte 320 g LA CASE AUX EPICES	0044487
500 g	Miel liquide de fleurs en pot 1 kg TOQUELIA	0100180
100 g	Dattes moelleuses dénoyautées en barquette 1 kg MAITRE PRUNILLE	0029838
450 g	Semoule de blé moyenne en sac 5 kg PANZANI	0045074
1.2	Tajine de légumes en boîte 5/1 D'AUCY	0026809

### Étapes de préparation

- 1 Faire chauffer le four à 180°.
- 2 Faire chauffer le miel à feu très doux.

- 3 Ajouter les épices : cumin, raz el Hanout, ail et laisser mijoter à feu très doux.
- 4 Remettre en œuvre puis réchauffer le tajine de légumes selon les indications fournies.
- 5 Cuire la semoule de blé selon les indications fournies et ajouter 0,150 kg de beurre.
- 6 Réserver la semoule au chaud.
- 7 Détailler les pavés de veau en petit dés.
- 8 Marquer les pavés de veau dans une poêle très chaude en ajoutant l'huile d'olive et le reste du beurre.
- 9 Napper les dés de veau avec le miel d'épices et finir la cuisson.
- 10 Détailler les fruits secs et les ajouter au tajine de légumes.
- 11 Vérifier l'assaisonnement et rectifier si nécessaire.
- 12 Dresser à votre convenance et envoyer et ajouter quelques amandes effilées torréfiées.

## Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Mercurey rouge AOC 2016 en bouteille 75 cl CAVE DE GENOUILLY