



## **Epaule de veau en cabriole d'épices sur lit de légumes moelleux**

Pour 4 personnes :  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients :  
800 g d'épaule de veau  
4 pommes de terre  
2 aubergines  
2 courgettes  
1 oignon  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à café de cumin en poudre  
1 cuillère à café de piment doux en poudre  
1 cuillère à café de curcuma  
3 pincées de safran  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
Sel et poivre du moulin

Valeur énergétique : 426 kcal/personne, 1 783 kJ/personne

Mélangez toutes les épices dans un bol avec l'huile d'olive, puis badigeonnez-en l'épaule. Faites dorer l'épaule dans une cocotte avec sa marinade, puis ajoutez l'oignon émincé et le miel, laissez fondre et caraméliser. Assaisonnez, ajoutez un grand verre d'eau, couvrez la cocotte et laissez cuire 30 min sur feu moyen. Épluchez les pommes de terre et nettoyez les légumes. Taillez-les en rondelles. Ajoutez les pommes de terre dans la cocotte et laissez cuire 15 min. Ajoutez les autres légumes et laissez cuire encore 20 à 30 min à feu doux. Versez un peu d'eau en cours de cuisson si besoin. Coupez l'épaule en morceaux et servez-la avec les légumes fondants.

Suggestion :

Pour épater votre invité de coeur, remplacez le lit de légumes par une salade de fleurs comestibles.

Conseil du sommelier\* :

Sur cette recette riche en épices, des vins blancs tout en rondeur avec des notes de fruits à chair blanche s'accorderont à merveille, choisissez du côté du Pinot gris d'Alsace. L'accord canaille : « Lucie » de Jeff Carrel (sauvignon gris du Languedoc).

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

