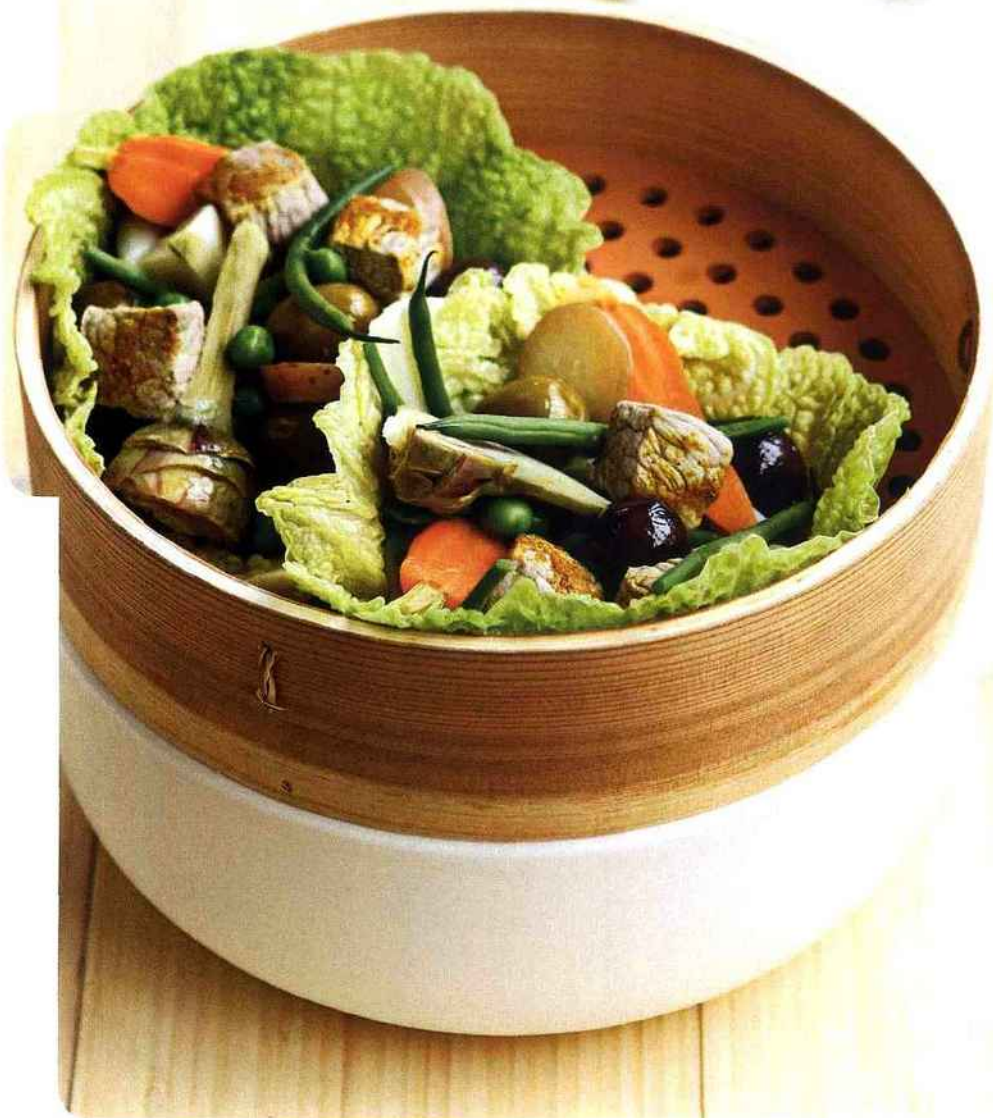


**PRATIQUE** | la recette du mois

# Un tajine à toute vapeur

Quand un ustensile traditionnel chinois rencontre un plat vedette du Maghreb, le mot "mélange" prend toute sa saveur. Dans ce cuit-vapeur très zen, viande, légumes et épices libèrent en quelques minutes des arômes et des textures insoupçonnés.

PAR BLANDINE BOYER // PHOTOS DAVID JAPY.





## TAJINE DE VEAU À LA VAPEUR aux légumes primeurs et aux olives d'Espagne

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 mn  
Cuisson : 13 mn

**600 g de veau maigre (escalope ou noix)**  
**Assortiment de légumes primeurs : 1 cœur de chou vert,**  
**4 pommes de terre, 4 carottes, 4 navets, 500 g**  
**de petits pois frais, 4 artichauts poivrade, 2 oignons frais,**  
**200 g de haricots verts**  
**200 g de grosses olives noires et vertes d'Espagne**  
**1 c. à café de ras el hanout (ou d'épices à couscous)**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 citron**  
**Fleur de sel**

Découpez le veau en cubes de 3 cm de côté. Dans un bol, mélangez-les avec les épices et l'huile. Défaites le cœur du chou et gardez 4 belles feuilles qui serviront de coupelles. Écossez les petits pois, équeutez les haricots verts et épluchez les navets. Lavez les pommes de terre et les carottes, tranchez-les en lamelles sans les éplucher. Coupez les oignons en 2 dans la hauteur. Retirez les 2/3 des feuilles des artichauts avec des ciseaux, épluchez la queue avec un petit couteau, puis coupez-les en 4 et arrosez-les de jus de citron. Disposez dans les feuilles de chou tous les légumes, sauf les petits pois, et mettez à cuire à la vapeur. Au bout de 10 minutes, rajoutez les petits pois, la viande et les olives, salez et laissez cuire 3 minutes de plus. Vous pouvez parsemer de coriandre hachée au moment de le servir.  
À noter : dans la cuisson à la vapeur, la feuille de chou est très pratique car elle permet de recueillir les sucs des légumes et de la viande.

*Cuit-vapeur en céramique conçue pour résister aux très hautes températures, avec panier en bambou et terre cuite qui empêche les aliments d'absorber trop de liquide pendant la cuisson. 59 € env., J'a Inc., au BHV. Bols "Bo" en bambou laqué, 8 € et 12 €. Ekobo. En fond, parquet en bambou, chez Émois & Bois.*

**Voir pages adresses**