



## Mijoté de veau au miel et cumin Cookeo



PRÉPARATION

20 MIN



CUISSON

60 MIN



COUVERT

4 PERSONNES

### Ingrédients

- 800 g d'épaule de veau
- 600 g de carottes
- 1 tranche de poitrine demi-sel
- 1 oignon
- 3 c à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe de cumin en poudre
- 1 botte de persil plat
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe de vinaigre blanc
- 1 branche de thym
- Sel
- Poivre

### Instructions

1. Découper la viande en gros morceaux, Les mettre dans une assiette, poudrer de cumin et mélanger pour que tous les morceaux soient parfumés.
2. Éplucher et hacher les oignons, écraser les gousses d'ail, découper les carottes en morceaux et découper la poitrine en lardons.
3. En mode dorer, faire revenir dans l'huile la viande. Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, le miel et le thym.
4. Déglacer au vinaigre et mouiller avec 1/2 litre d'eau.
5. Mettre les lardons. Saler et poivrer.
6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.
7. Ajouter les carottes et remettre en cuisson pendant 45 min.
8. Hacher le persil plat et le parsemer sur le plat et servir aussitôt.