

Extrait du Recette de Cuisine

<http://www.abc-recette.fr>

Tajine d'agneau

- Plat principal - Viandes - Viandes Rouges -



Recette de Cuisine

Tajine d'agneau

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes :

4 morceaux de selle d'agneau ou morceaux tendres désossés

4 grosses pommes de terre

1 courgette

2 tomates

1 carotte

2 oignons

Olives vertes

Quelques amandes

Quelques pruneaux

1 citron confit

1/2 verre d'huile d'olive

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de coriandre

1 cuillère à café de cannelle

Safran jaune

Sel

Poivre

Eau

Préparation :

Dans le plat à tajine, verser de l'huile d'olive et dès que l'huile est chaude, faire revenir à feu doux la viande de chaque côté.

Mettre les légumes, lavés et découpés grossièrement, en pyramide sur la viande, à commencer par les pommes de terre, la carotte, la courgette, puis les oignons. Saupoudrer de cumin, gingembre, coriandre, cannelle, sel et poivre.

Arroser d'un peu d'eau, puis ajouter le safran jaune, pour donner de la couleur et déposer en peu partout les olives vertes, les amandes, les pruneaux, le citron confit coupé en rondelles. Couvrir le tajine et laisser cuire à feu doux, pendant 30 minutes.

Incorporer les tomates coupées en morceaux sur le dessus des légumes, recouvrir et laisser cuire encore 15 minutes puis servir chaud.