

Tajine

(ragoût d'agneau aux légumes)

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson: env. 70 min

Pour un tajine Ø env. 32 cm ou une cocotte

800 g de gigot d'agneau, en dés
d'env. 3 cm (voir «Suggestion»)

1 gros oignon, finement haché

1 c. à soupe de gingembre,
finement râpé

½ bâton de cannelle

1 c. à café de cumin en poudre

1 dosette de safran

1½ c. à café de sel
poivre du moulin

2 dl de bouillon de bœuf, chaud

150 g de pruneaux secs
dénoyautés

1 orange non traitée,
zeste prélevé

1 c. à soupe de miel d'acacia

un peu de muscade

½ c. à soupe d'eau de fleur
d'oranger

½ bouquet de persil plat,
finement haché

sel, poivre, selon goût

1 c. à soupe de graines
de sésame, grillées

1. Glisser le tajine sans couvercle dans la moitié inférieure du four froid.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, y compris le safran, mettre dans le tajine chaud, laisser dorer au four env. 10 min, saler, poivrer.

2. Mouiller avec le bouillon, poser le couvercle, laisser mijoter la viande env. 45 minutes.

3. Ajouter les pruneaux secs et le zeste d'orange, bien mélanger, laisser mijoter env. 15 minutes.

4. Ajouter le miel, la muscade, l'eau de fleur d'oranger et le persil, poursuivre la cuisson env. 10 min, rectifier l'assaisonnement. Parsemer de sésame.

Suggestion: remplacer l'agneau par du bœuf.

Par personne: lipides 22 g, protéines 41 g, glucides 22 g, 1900 kJ (454 kcal)



Petite explication: le mot tajine désigne à la fois le mets et le récipient dans lequel il est préparé traditionnellement. Ce récipient est coiffé d'un couvercle conique afin de permettre une circulation efficace de la vapeur et donc une cuisson particulièrement douce. Il est vendu dans les grands supermarchés Coop.