

Les recettes du mas d'Issoire

Tajine d'agneau aux fruits secs

Ingrédients:

Pour 6 pers

1,5 kg d'épaule d'agneau

2 oignons,

3 gousses d'ail hachées

3 courgettes

3 carottes en tronçons de 3-4cms,

abricots secs et pruneaux (3/pers)

bouquet de coriandre fraîche

1 c à c de gingembre moulu

1 c à c de cannelle

1 c à s de « raz el hanout »

1 pincée de safran (à mettre en fin de cuisson)

Préparation:

Dans une grande cocotte en fonte, faire revenir dans l'huile d'olive les cubes d'agneau avec les oignons. Ajouter les épices et l'ail et bien remuer. Saler poivrer.

Ajouter les tronçons de légumes, les abricots, les pruneaux, la coriandre et couvrir d'eau.

Laisser cuire une bonne heure (on peut mettre les courgettes un peu plus tard pour qu'elles ne se défassent pas).

Je présente le tajine dans de beaux plats avec dans un bol en terre du couscous complet bio sur lequel je verse de l'eau bouillante (recouvrir) et que je laisse tout simplement gonfler.

Ajouter sel et poivre, 1 filet d'huile d'olive et presser ½ citron.

Quand il a gonflé, aérer les grains à la fourchette et décorer de paprika et de curcuma.