

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Au cuiseur thermos

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1.5kg d'épaule d'agneau désossée
- 500g de pruneaux
- 40 cl de thé noir chaud
- 2 gros oignons blancs
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ½ cuillère à café de graines de coriandre entières ou moulues
- 1 pointe à safran ou curcuma à défaut
- 100g d'amandes émondées
- Huile d'olive extra vierge
- ½ botte de coriandre fraîche
- 2 cubes bouillon de légumes
- Sel, poivre

Préparation

- Laisser tremper les pruneaux pendant 1/2h dans le thé chaud
- Éplucher les oignons et les hacher grossièrement
- Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement
- Couper la viande en morceaux
- Équeuter et hacher la coriandre
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu vif dans une cocotte ou un tajine
- Faire revenir les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés pendant 6 à 8 minutes. Les retourner souvent pour qu'ils soient dorés uniformément.
- Ajouter les oignons dans la cocotte pendant 3-4 minutes de manière à les colorer
- Ajouter toutes les épices, l'ail haché et le miel
- Couvrir la viande avec de l'eau et bien mélanger tous les ingrédients
- Ajouter les 2 bouillons de cubes de légumes
- Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes à couvert ajouté les pruneaux et les ajouter dans la cocotte 1h1/2 au cuiseur thermos minimum
- Sortir la marmite 10 minutes avant de servir
- Ajouter les amandes grillées et la coriandre hachée dans la cocotte
- Réchauffer 2 minutes à découvert
- Rectifier l'assaisonnement
- Servir avec de la semoule de blé ou du riz