

Tajine d'agneau - Maroc



La cuisson – Viande 2*5 min



Rajouter les légumes – 1H



Le service – Viande et légumes

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 1H



400g d'épaule
ou selle



4 PDT en dés
de 1 cm



1 courgette
en rondelles



400g tomates
concassées



1 carotte
en dés



1 oignon
Ciselé



4 càs H. olive



1 càc de
Cumin



1 càc Raz El
Hanout



1 dose de
safran



Poivre et sel



1 verre olives
vertes

Préparation

1. Préparer les légumes en mirepoix, rincer et égoutter.
2. Préparer le couscous ou le riz blanc. Garder au chaud.
3. Tailler l'épaule en gros dés. Réserver.
4. Verser 3 càs d'huile d'olive dans le plat posé sur feu moyen.
5. Quand l'huile est bien chaude, faire revenir la viande environ 5 min de chaque côté.
6. Baisser le feu et placer les légumes sur la viande, du plus ferme au plus tendre.
7. Intercaler les légumes avec cumin, Raz El Hanout, sel, film d'huile d'olive pimentée.
8. Verser ½ verre d'eau et saupoudrer de 1 dose de safran, puis déposer les olives vertes.
9. Couvrir, remplir le godet d'eau, sur feu moyen pendant 30 min.
10. Au bout de ce temps, rajouter les PDT, les tomates, couvrir, laisser cuire 20 min.
11. Servir chaud avec le couscous ou le riz blanc, accompagné du jus de tajine.

*** 22 mai 2022 ***