

Tajine d'agneau - Maroc

Safran, PDT, Petits pois, carottes



Agneau, herbes, safran,
vin blanc pour 1H



PDT et oignon rajoutés après
30 min, pour 30 min



Le plat final avec bocal de petits
pois – carottes, 15 min

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 30 min – Cuisson : 1H15 en tout



600g épaule
d'agneau en
dés moyens



400g N.E.
petits pois
carottes



1 à 2 PDT
fermes en
dés moyens



1 oignon ciselé



1 càc
gingembre
1 dose safran



4 càs huile
d'olive

Préparation

1. Eplucher et ciseler l'oignon. Réserver.
2. Eplucher, laver et ciseler 1 ou 2 PDT moyennes en dés moyens. Réserver.
3. Couper l'épaule en dés moyens. Rajouter gingembre et safran, remuer, reposer 1/2H.
4. Un fond d'huile dans le tajine, faire dorer l'agneau de toutes parts, pour environ 2*3 min.
5. Faire mijoter 30 min puis rajouter PDT et oignon et ½ verre d'eau pour 30 min.
6. Au bout d'une heure, vérifier la tendresse des éléments, sinon continuer la cuisson lente.
7. Rajouter le bocal de petits pois carottes. Laisser à feu réduit au moins 15 min.
8. Servir la viande, les légumes par-dessus, arrosés du jus.

Nota : Ici, plat à tajine en inox. Cela permet de dorer la viande, sans avoir à utiliser un autre plat.
Mon plat à tajine en terre cuite n'a pas résisté au feu gaz !

* * * 30 juillet 2023 * * *