

Recette Traditionnelle : Tajine d'Agneau aux Pruneaux - Boucherie Halal El Hadri

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux (sélection Boucherie El Hadri)
- 250g de pruneaux dénoyautés
- 2 gros oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de filaments de safran
- 50g d'amandes effilées grillées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans un tajine ou une cocotte en fonte.
- Faites dorer les morceaux d'agneau sur toutes les faces, puis retirez-les.
- Dans la même cocotte, faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Remettez la viande, ajoutez les épices (gingembre, curcuma, safran, cannelle), salez et poivrez.
- Couvrez d'eau à hauteur, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h30.
- Pendant ce temps, faites pocher les pruneaux dans une casserole d'eau frémissante pendant 10 minutes.
- Ajoutez les pruneaux égouttés à la viande en fin de cuisson et laissez réduire la sauce jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Servez chaud en parsemant d'amandes effilées grillées.

Conseils du Boucher El Hadri

- Privilégiez une viande d'agneau de qualité, légèrement persillée, pour garantir une tendreté optimale après une cuisson longue.
- N'hésitez pas à demander à votre boucher de découper l'agneau en morceaux réguliers pour une cuisson homogène.

- Pour une saveur plus profonde, vous pouvez faire mariner la viande avec les épices quelques heures avant la cuisson.
- Accompagnez ce plat d'une semoule fine ou d'un pain traditionnel pour profiter pleinement de la sauce onctueuse.