

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

---

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg d'épaule d'agneau de qualité supérieure (coupée en morceaux)
- 2 gros oignons émincés finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 50 g d'amandes mondées et grillées
- 1 bâton de cannelle
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
- 1 c.à.c de curcuma
- 1 pincée de pistils de safran
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

## Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou un tajine et faites dorer les morceaux d'agneau sur toutes les faces.
- Ajoutez les oignons et l'ail, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Incorporez les épices (gingembre, curcuma, cannelle, safran), salez et poivrez.
- Couvrez d'eau à hauteur de la viande, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h30.
- Ajoutez les pruneaux et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise et devienne sirupeuse.
- Au moment de servir, parsemez d'amandes grillées pour apporter du croquant.

## Conseils de votre boucher El Hadri

- Pour une viande fondante, privilégiez l'épaule d'agneau, idéale pour les cuissons longues.
- N'hésitez pas à demander à votre boucher une découpe régulière pour garantir une cuisson homogène.
- Sortez la viande du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson pour éviter le choc thermique.
- Accompagnez ce plat d'une semoule fine de blé complet pour un repas équilibré.