

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

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux (sélection Boucherie El Hadri)
- 250 g 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 dose de safran
- 50 g d'amandes mondées et grillées
- 2 cuillères à soupe de miel
- Huile d'olive, sel et poivre

Matériel nécessaire

- Un tajine en terre cuite ou une cocotte en fonte
- Une planche à découper
- Un couteau de chef bien aiguisé
- Une spatule en bois

Étapes de préparation

- Faites revenir les morceaux d'agneau dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ajoutez les oignons émincés et l'ail, puis laissez suer quelques minutes.
- Incorporez les épices (gingembre, curcuma, safran, cannelle), salez et poivrez.
- Couvrez d'eau à hauteur de la viande, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h15.
- Pendant ce temps, faites pocher les pruneaux dans une casserole avec un peu de bouillon de cuisson et le miel pendant 15 minutes.
- Ajoutez les pruneaux et leur sirop dans le tajine, puis poursuivez la cuisson 15 minutes supplémentaires.
- Parsemez d'amandes grillées juste avant de servir.

Conseils de votre boucher El Hadri

- Pour un tajine fondant, privilégiez l'épaule ou le collier d'agneau, des morceaux qui supportent parfaitement la cuisson longue.
- N'hésitez pas à demander à votre boucher de préparer les morceaux en cubes réguliers pour une cuisson homogène.
- Servez ce plat accompagné d'une semoule de blé fine ou d'un pain maison croustillant pour saucer le jus onctueux.