

Tajine d'Agneau aux Pruneaux et Amandes - Recette Traditionnelle

Introduction

- Pour sublimer ce plat traditionnel, la qualité de la viande est essentielle.
- Nous vous recommandons de sélectionner un agneau tendre et frais auprès de votre boucherie halal de confiance à Perpignan pour garantir une saveur authentique.
- Cette recette est prévue pour 4 à 6 personnes.

Ingrédients

- 1 kg d'épaule ou de collier d'agneau coupé en morceaux
- 250g de pruneaux dénoyautés
- 50g d'amandes mondées et grillées
- 2 oignons jaunes 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 pistils de safran
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

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

Conseils de votre boucher

- Demandez à votre boucher de Perpignan de couper la viande en morceaux réguliers pour assurer une cuisson homogène.
- Si vous préférez une sauce plus sucrée, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de miel en fin de cuisson.
- Accompagnez ce plat d'une semoule de blé fine ou d'un pain traditionnel pour saucer le jus parfumé.