

Recette Traditionnelle : Tajine d'Agneau aux Pruneaux

Conseils pour réussir votre plat

- Privilégiez une viande d'agneau de qualité supérieure, disponible auprès de votre boucherie halal de confiance à Royan pour garantir tendreté et saveur.
- La découpe de la viande en morceaux réguliers assure une cuisson homogène.
- Préparez vos épices à l'avance pour une meilleure infusion des arômes durant le mijotage.

Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 800g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 oignons jaunes émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 200g de pruneaux dénoyautés
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 50g d'amandes effilées grillées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Faites revenir les morceaux d'agneau dans une cocotte ou un plat à tajine avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- Ajoutez les oignons émincés et l'ail haché, puis laissez suer le tout pendant 5 minutes.
- Saupoudrez les épices (gingembre, cannelle, curcuma), salez et poivrez, puis mélangez bien pour enrober la viande.
- Couvrez d'eau à hauteur, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1h30.
- Ajoutez les pruneaux 20 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'ils s'imprègnent de la sauce.
- Au moment de servir, parsemez le plat d'amandes effilées grillées pour apporter du croquant.
- Servez chaud, idéalement accompagné de semoule de blé fine ou de pain frais.