

Recette du Tajine d'Agneau Traditionnel

Introduction

- Pour un résultat savoureux, privilégiez une viande d'agneau fraîche et de qualité supérieure, disponible auprès de votre boucherie halal à Royan.
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 1h30 à 2h
- Nombre de convives : 4 personnes

Ingrédients nécessaires

- 800g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 gros oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 courgette coupée en dés
- 100g de pruneaux dénoyautés
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 bâton de cannelle
- Huile d'olive, sel et poivre du moulin
- 500ml de bouillon de légumes ou d'eau

Étapes de préparation

- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte ou un plat à tajine.
- Faites dorer les morceaux d'agneau sur toutes les faces, puis retirez-les et réservez.
- 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, cannelle), salez et poivrez.
- Versez le bouillon à hauteur, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
- Ajoutez les carottes et les courgettes, puis poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.
- Incorporez les pruneaux 10 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'ils s'imprègnent de la sauce.
- Vérifiez la tendreté de la viande avant de servir.

Conseils de dégustation

- Servez bien chaud, idéalement accompagné de semoule de blé fine ou de pain frais.
- Parsemez de quelques amandes effilées grillées et de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.
- Pour une viande encore plus fondante, n'hésitez pas à prolonger la cuisson à feu très doux.