



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

TAJINE D'AGNEAU

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 4h

Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 oignons émincés
2,4 kg d'épaule d'agneau en morceaux
½ bouquet de coriandre fraîche vérifiée
2 cuillères à café de curcuma
2 cuillères à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de sésame
2 cuillères à café de cannelle en poudre
2 cuillères à café de miel
200g d'abricots secs vérifiés
150g de pruneaux secs vérifiés
200g d'amandes émondées
2 verres d'eau ou de bouillon de poulet
Sel et poivre



RÉALISATION

Dans une grande sauteuse allant au four, mettez l'huile d'olive et les oignons à revenir à feu moyen. Surveillez-les et remuez-les de temps en temps pour ne pas qu'ils attachent. Lorsqu'ils commencent à devenir transparents, ajoutez toutes les épices et continuez à remuer pendant 1 min avec une cuillère en bois. Ajoutez ensuite la viande en morceaux, et faites-la revenir dans les oignons et les épices de tous les côtés afin de bien les dorer. Ajoutez l'eau, le sel et le miel, et couvrez. Laissez cuire 1h à feu moyen. Enlevez le couvercle et ajoutez les fruits secs. Mélangez-les bien au jus de cuisson, fermez de nouveau le couvercle et laissez cuire cette fois-ci au four pendant 2-3h à 150C. Pendant ce temps, faites griller les amandes émondées dans une poêle pendant 2 min à feu moyen. Avant de servir le tajine, disposez des feuilles de coriandre fraîches ainsi que des amandes grillées au-dessus.