Agneau

Tajine d'agneau aux tomates et à la cannelle

1h45	15 min	1h15	15 min	588
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
2. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail, les réserver.
3. Couper l'épaule d'agneau en morceaux, les réserver.

Étape 2

Cuisson

1. Mettre la moitié de l'huile dans une poêle, la faire chauffer. Ajouter les morceaux d'agneau et les faire revenir pendant 10 minutes en les remuant.
2. Ajouter le paprika et la cannelle, remuer jusqu'à ce que les morceaux d'agneau deviennent dorés.
3. Retirer les morceaux d'agneau du feu, les transférer dans un plat allant au four (ou dans un plat à tagine).
4. Ajouter l'ail et les oignons hachés, le reste de l'huile, le sel et le poivre.
5. Couper grossièrement les tomates et les ajouter à l'agneau.
6. Couvrir et laisser mijoter au four pendant 1 heure.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tajine

- 800 g **Epaule(s) d'agneau**
- 800 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
- 2 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
- 4 c. à café **Paprika**
- 2 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 8 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 1 c. à soupe **Persil plat**

7. Sortir le plat du four, le laisser reposer pendant quelques minutes puis servir.
8. Saupoudrer de persil haché avant de déguster.