Agneau

Tajine d'agneau

2h	30 min	1h30	0	579
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

1. Couper l'épaule d'agneau en gros cubes.
2. Mettre les morceaux d'épaule dans un saladier et ajouter tous les ingrédients de la marinade

Étape 2

Préparation des légumes

1. Eplucher et ciseler les oignons.
2. Peler puis couper la tomate en cubes.
3. Peler puis couper la carotte en tronçons.
4. Couper le demi citron confit en 4.

Étape 3

Préparation et cuisson du tajine

1. Mettre une cocotte à feu assez vif et y verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Ajouter la viande et la poêler de tous les côtés.
3. Ajouter les oignons, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Verser le bouillon de volaille et ajouter les tomates et la

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 1 kg **Epaule(s) d'agneau**
- 1 c. à café **Paprika**
- 1 c. à café **Curcuma**
- 1 c. à café **Gingembre en poudre**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 pincée(s) **Safran**

Ingrédients pour la cuisson des légumes

- 20 **Oignon(s) grelot(s)**
- 3 **Tomate(s)**
- 1 **Carotte(s)**
- 4 c. à soupe **Olives vertes**
- 1 **Citron(s) confit(s) au sel**
- 5 tige(s) **Coriandre**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 50 cl **Bouillon de volaille**

4 carotte.

5 Laisser cuire à petits bouillons à couvert pendant 1heure.

6 Découvrir la cocotte et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

7 Ajouter les olives et le citron confit et poursuivre encore la cuisson pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

1 Servir le tajine avec quelques feuilles de coriandre et éventuellement accompagné de semoule.