



Agneau

# Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes



**1h40** **30 min** **1h10** **0** **641**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le tajine

1 kg **Gigot(s) d'agneau**  
10 **Pruneau(x)**  
80 g **Amande(s) entière(s)**  
1 g **Safran en filaments**  
1 c. à café **Gingembre en poudre**  
1 c. à café **Cannelle en poudre**  
1 **Oignon(s)**  
2 c. à soupe **Miel**  
1 c. à café **Eau de fleur d'oranger**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la viande et mise en route du tajine

- 1 Désosser le gigot d'agneau et le couper en gros dés.
- 2 Éplucher et émincer grossièrement l'oignon.
- 3 Mettre l'huile d'olive à chauffer dans la tajine. Faire revenir le safran, le gingembre et la cannelle.
- 4 Faire chauffer légèrement les épices permet d'exhaler tous leurs arômes.
- 5 Ajouter l'oignon émincé et la viande. Bien mélanger afin que les épices recouvrent les morceaux de viande. Saler et poivrer.
- 6 Recouvrir d'eau, mélanger et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter sur feu doux et à couvert pendant environ 1 heure.
- 7 Vérifier régulièrement que la viande n'attache pas, si c'est le cas, ajouter un peu d'eau.

## Étape 2

Les étapes

- 1 Prélever une louche de jus de cuisson, la mettre dans un

bol avec les pruneaux. Laisser gonfler pendant une dizaine de minutes.

- 2** Ajouter ensuite à la viande les pruneaux, le miel et la fleur d'oranger. Mélanger et laisser compoter pendant 10 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.
- 3** Faire griller les amandes à sec dans une poêle bien chaude sans matière grasse pendant quelques minutes.
- 4** Disposer les amandes sur le tajine. Servir bien chaud, directement dans le plat.