Agneau

Tajine d'agneau au miel et aux fruits secs

1h50	20 min	1h30	0	972
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Éplucher et émincer les oignons.
2. Éplucher et hacher l'ail.
3. Laver et couper les figues en 4.

Étape 2

Cuisson et dressage de l'agneau

1. Verser l'huile d'olive dans le tajine et faire chauffer à feu moyen.
2. Ajouter l'agneau, le faire revenir sur toutes ses faces.
3. Ajouter l'oignon, l'ail, l'eau, la moitié du ras-el-hanout, le safran, les amandes et le sel. Mélanger.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1h20 en mélangeant de temps en temps. Ajouter un peu d'eau si la viande attache au fond du plat à tajine.
5. Verser le miel, le reste de ras-el-hanout, les figues, les pruneaux et les raisins. Mélanger.
6. Laisser cuire à découvert et à feu doux pendant 10 minutes. Servir avec du pain arabe.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tajine d'agneau

- 800 g **Epaule(s) d'agneau**
- 4 **Figue fraîche**
- 8 **Pruneau(x)**
- 60 g **Amande(s) entière(s)**
- 50 g **Raisins secs**
- 60 g **Miel**
- 2 **Oignon(s)**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Ras el-hanout**
- 1 g **Safran en filaments**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 100 ml **Eau**
- 1 **Sel**