



Agneau

Tajine d'agneau au miel et aux fruits secs



1h50 **20 min** **1h30** **0** **972**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.