

La tajine bio d'agneau aux pruneaux et amandes

Les ingrédients pour 2

750 grs d'épaule d'agneau bio
soit environ 400 grs désossée
2 oignons bio environ 150 grs
2 gousses d'ail
1,5 cs de cannelle
1 cc de gingembre
250 grs de pruneaux bio
30 grs d'amandes effilées
2 cs de sucre
1 petit verre d'eau
De l huile d olive bio
Sel poivre

Preparation 30 mins Cuisson 1H30 mins Difficulte 1





Ail & oignon

On découpe en lamelles grossières l'oignon bio, et en petits morceaux l'ail bio.

On fait revenir dans une cocotte passant au four, si vous n'avez pas de plat à tajine, ou sinon dans une casserole, avec un fond d'huile d'olive, la viande d'agneau bio découpé en morceaux grossiers.

Quand ils ont doré sur toutes les faces, on ajoute les épices, gingembre, cannelle, on mélange, le sucre et on remélange, on sale, on poivre et on s'assure que la viande soit bien enrobée de ces ingrédients.







On dispose alors la viande dans la tajine, si vous en êtes équipés, on ajoute les pruneaux bio, les amandes, en en conservant un peu pour la finition, l'ail et l'oignon bio, et on mouille avec un fond d'eau.

On recouvre avec le couvercle la tajine ou la cocotte et on enfourne dans le four préchauffé à 200°.





La tajine doit cuire à peu près deux heures, tout en surveillant en cours de cuisson que le plat ne s'assèche pas trop, au besoin on rajoute un tout petit d'eau.

On fait revenir 2/3 minutes les amandes réservées dans une poêle.

On sert avec un couscous nature et on parsème d'amandes grillées, et on se régale.

