

Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes

✂ Pour 6 portions ⌚ Temps de préparation : 20min 🕒 Temps de cuisson : 2h45

Ingrédients

- 2 c. table (30ml) huile d'olive
- 1,2 kg épaule d'agneau en gros cubes
- 1 oignon
- ¼ c. thé (1,25 ml) gingembre moulu
- 1 bâton de cannelle
- ¼ c. thé (1,25 ml) safran
- 2 ½ tasses (625 ml) eau
- 1 ½ tasse (375 ml) pruneaux sans noyau
- 1 c. thé (5 ml) cannelle moulue
- 3 c. table (30 ml) miel
- 1 c. table (15 ml) eau de fleur d'oranger
- 1 tasse (250 ml) amandes blanches grillées
- 2 c. table (30 ml) graines de sésame grillées
- sel et poivre

Préparation

- 1 Dans une casserole, faire colorer la viande dans l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- 2 Ajouter l'oignon, le gingembre, le bâton de cannelle entier et le safran. Bien mélanger et ajouter l'eau. Saler et poivrer.
- 3 Amener à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. Cuire environ 2h30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Remuer de temps en temps en cours de cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire.
- 4 Lorsque la viande est cuite, la retirer ainsi que le bâton de cannelle et réserver au chaud.
- 5 Ajouter à la sauce les pruneaux et laisser mijoter 15 min.
- 6 Ajouter la cannelle moulue, le miel et l'eau de fleur d'oranger. La cuisson est terminée lorsque les pruneaux sont bien moelleux.
- 7 Dans un plat de service, placer les morceaux de viande et couvrir avec la sauce et les pruneaux. Décorer avec les amandes et les graines de sésames grillées.



Recette de l'explorateur
Jean-Pierre Valentin

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 1
Edition ULYSSE