

TAJINE D AGNEAU AU COUSCOUS

Ingrédients pour 4 personnes

1 c. à s. d'huile de tournesol
400 gr d'agneau maigre et désossé tranché
1 grand oignon émincé,
1 gousse d'ail écrasée
225 g de couscous,
1 pincée de pistils de safran
600 ml de bouillon,
2 c. à c. de coriandre ciselée
1 bâtonnet de cannelle
1 petit morceau de gingembre
1 c. à c. de miel
Zeste râpé et le jus d'une orange
1 aubergine,
15 ml d'eau bouillante
4 tomates pelées et concassées
115 g d'abricots secs
1 noisette de beurre
5 ml d'eau de fleur d'oranger
Sel et poivre



La recette

- 1/Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faire sauter l'agneau et l'oignon 5 min pour les colorer.
- 2/Ajouter l'ail, puis incorporer le bouillon et le bâtonnet de cannelle, le gingembre frais, le miel, le zeste et le jus d'orange.
- 3/Amener à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à feu doux 45 min.
- 4/Laver et essuyer, l'aubergine puis les couper en gros cubes.
- 5/Ajouter les tomates, les aubergines et les abricots secs au tajine. Couvrir et laisser cuire au moins 45 min de plus de manière à ce que l'agneau soit fondant.
- 6/Environ 20 mn avant la fin de la cuisson du tajine préparer le couscous Placé la semoule dans un saladier et couvrez la d'eau chaude légèrement salée.
- 7/Mettre le couscous dans un grand bol arroser avec l'eau de fleur d'oranger.
- 8/Partager le tajine en plat individuelle, et replacer les plats dans un four à 180°
Pendants 15 min Pour les gratinés.

La bonne recette de quitoune