

Tajine aux pruneaux

Plat chaud



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :50 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 515.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.998

Les ingrédients

- 1.0 kg Agneau (épaule)
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 l Eau
- 100.0 gr Pruneaux dénoyauté
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 100.0 gr Amande effilée
- 10.0 gr Graines de sésame
- 1.0 p safran
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 cc Cannelle
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cc maïzena

Préparation de la viande

Désossez la viande d'agneau et coupez-la en morceaux de taille égale. Dans un saladier, mettre la viande, puis ajoutez les épices: gingembre, safran, cannelle; l'huile d'olive, l'oignon émincé et l'ail écrasé. Assaisonnée selon votre goût. Mélangez bien pour que tous les morceaux de viande soit enrobé de marinade. Laissez mariner 2hrs à T°C ambiante

Cuisson

Dans une sauteuse, colorez légèrement les morceaux de viande pendant 10 min et sur toutes les faces. Puis

réservez.

Versez la marinade dans la sauteuse et cuisez le tout pendant 1min puis rajoutez la viande. Cuire à feu doux pendant 45min en mouillant progressivement de jus de bouillon de boeuf. Ajoutez les pruneaux et cuire encore 15 minutes.

Pour avoir une sauce bien onctueuse et épaisse: enlevez la viande et l'ensemble des pruneaux et ajoutez de la maizena. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Remettez la viande et les pruneaux pour servir.

Présentation

Dans un plat à service, mettre la viande et les pruneaux avec la sauce. Répartir dessus: les amandes effilées et les graines de sésame grillées.

Servir avec de la semoule.