

# Tajine d'agneau aux courgettes

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :55 min

Calories par portion : 369.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 500.0 gr Gigot d'agneau
- 1.0 kg Courgette
- 6.0 u gousse ail
- 2.0 u Oignon
- 4.0 cs Pulpe Tomate
- 4.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 cc Cumin
- 1.0 cc Coriandre
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 0.5 u Coriandre (bouquet)

## Préparation viande

Couper la viande en petits dés et enlever les bas morceaux.

## Préparation legumes

Peler et hacher les oignons. Peler l'ail. Laver et équeuter les courgettes et couper les en tranches épaisses de 2 cm.

## Cuisson

Dans un wok, faire chauffer l'huile et y ajouter les morceaux de viande. Les faire dorer, puis ajouter les oignons, l'ail et les courgettes. Faire cuire le tout pendant 5 min, puis incorporer la pulpe de tomate, les

épices, et la tablette de bouillon cube. Verser de l'eau jusqu'à couvrir les aliments. Couvrir et laisser mijoter pendant 45 minutes à feu doux.

En fin de cuisson, ajouter la coriandre lavée et hachée.

### **Présentation**

A proposer avec une semoule.