

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.