

Tajine d'agneau aux amandes et abricots secs



Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 h 40

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,2 kg d'épaule d'agneau désossée

3 oignons

3 gousses d'ail

200 g d'abricots secs

125 g d'amandes

3 c à s de miel (j'en compte 2)

3 c à c de ras-el-hanout (j'en ai mis plus faire selon votre goût)

1/2 botte de coriandre

4 c à s d'huile d'olive

20g de beurre

300 g de semoule à couscous

Peler et émincer les oignons. Peler et hacher les gousses d'ail. Dans un plat à tajine ou une cocotte faire revenir à feu moyen ail et oignons 5 mn avec 2 c à s d'huile. Réserver. Dorer, dans la même cocotte ou le même plat, l'épaule d'agneau coupée en cubes avec le reste d'huile bien chaude. Saler et poivrer puis ajouter le ras-el-hanout. Mélanger pendant 3 mn.

Plonger les amandes dans de l'eau bouillante pendant 1 mn puis les égoutter et les pincer entre 2 doigts pour retirer la peau. Éponger les amandes et les faire dorer à sec dans une petite poêle antiadhésive bien chaude.

Remettre les oignons et l'ail dans la cocotte, ajouter les abricots, les amandes, le miel liquide et la coriandre ciselée. Verser 50 cl d'eau et laisser mijoter doucement à couvert 1 h 15 à 1 h 30 jusqu'à ce que la viande soit fondante.

Arroser la semoule de couscous en versant dessus son volume d'eau bouillante salée.

Couvrir et laisser gonfler 10 mn. Mélanger ensuite à la fourchette pour aérer les grains en ajoutant quelques dés de beurre. Servir la semoule bien chaude avec la viande.

Saupoudrer de coriandre ciselée.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>