

Ragoût d'agneau aux fruits secs et au miel, façon TAJINE

(pour 2 personnes)

INGREDIENTS

- 400 g d'épaule d'agneau
- huile d'olives
- 2 oignons coupés en 6, 3 gousses d'ail
- 10 dattes, 10 abricots secs, raisins de Corinthe, pistaches, amandes
- 1 c à soupe de miel
- 2 c à soupe de vinaigre
- cumin, curry, cannelle
- sel, poivre

Rouler l'agneau dans les épices et faire revenir dans l'huile fumante. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir à nouveau. Ajouter le miel, bien laisser fondre puis déglacer au vinaigre. Couvrir d'eau tiède.

Ajouter le reste des épices, sel, poivre, thym, laurier. Cuire 1 heure à couvert sur feu vif.

Débarrasser le ragoût dans un plat allant au four.

Ajouter les fruits secs, pistaches et amandes. Couvrir et finir au four à 180 ° pendant 45 mn.

Dresser dans un plat à Tajine et servir très chaud.

Attention : Avant de finir la cuisson au four, s'assurer de l'assaisonnement (sel, poivre et épices).

Si vous avez trop mouillé le ragoût, lier légèrement avec de la fécule diluée dans de l'eau froide.

Ajouter 15 mn de cuisson, si la viande vous paraît trop ferme.