

CUISINE DU MAGHREB

TAJINE : Nom masculin. Mets Marocain, ragoût de viande, cuit à l'étouffée dans un récipient en terre à couvercle conique ; le récipient lui-même.

﴿﴿ Ragoût d'agneau aux légumes 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
- 1 grosse carotte coupée en bâtonnets
- 1 courgette taillée en 8
- céleri branche, 2 fenouils
- 1 poivron rouge coupé en 10
- safran, curry, cumin, ras el hanout
- 1 petite boîte de pois chiches
- 2 c à soupe de miel
- 4 c à soupe de vinaigre d'alcool
- graines de fenouil, graines de coriandre
- thym, laurier
- sel, poivre

Détailler la courgette et le poivron , les rouler dans l'huile d'olives et les griller 15 mn au four.

Rouler la viande dans les $\frac{3}{4}$ de mélange d'épices et faire revenir dans de l'huile d'olives fumante.

Ajouter l'oignon, la carotte et faire revenir à nouveau. Ajouter le céleri branche ainsi que le miel et l'ail, faire revenir encore puis déglacer au vinaigre. Saler, poivrer. Couvrir d'eau tiède.

Ajouter le reste des épices, graines de fenouil et coriandre, thym, laurier et cuire à couvert au moins 1 heure à feu vif. Rajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Au bout d'1 heure, débarrasser le ragoût dans un plat allant au four, rajouter courgette, poivron, fenouil que vous aurez fait blanchir dans de l'eau salée, pois chiches. Couvrir le tout. Terminer la cuisson au four à 180 ° pendant 45 mn.

Dresser dans un plat à Tajine. Servir très chaud.