

TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux
- un oignon
- une gousse d'ail
- 40 g de raisins secs
- 40 g d'abricots secs
- 40 g de figes sèches
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 dl de bouillon de légume
- 1 pincée de cannelle
- gingembre râpé
- safran
- persil chinois



Préparation :

Faire tremper les abricots, les figes et les raisins secs dans du thé pendant 15 mn.

Faire revenir dans l'huile d'olive, l'agneau l'ail et l'oignon haché.

Ajoutez les épices (cannelle, gingembre, safran, sel et poivre).

Ajouter le miel et enrober tous les morceaux.

Ajouter les abricots, figes et raisins égouttés ainsi que le bouillon.

Cuisson à couvert au four à 180°C pendant 1 heure.

Parsemer de persil chinois.

Servir avec de la semoule de couscous ou du blé.