



Tajine d'agneau aux abricots secs

Nb de couverts : 6 Préparation : 15 mn Cuisson : 120 mn

Ingrédients :

1,2 kg d'épaule d'agneau en morceaux	400g d'abricots secs
100g d'amandes mondées	2 gros oignons
1 bâton de cannelle	1 CC de cannelle en poudre
3 CS de miel	½ CC de curcuma (note 1)
3 CS d'huile d'olives	1 CC de poivre
bouillon "vieille chouette"	sel ,???

Méthode :

Pelez et coupez- en lamelles.les oignons Faites les blondir dans l huile en remuant avec une spatule

Placez la viande sur les oignons, ajoutez le bâton de cannelle, le curcuma et le poivre. , arrosez avec du bouillon "vieille chouette" . Portez le tout très vivement à ébullition , couvrez et mettez à mijoter dans une tajine environ une heure à petits glouglous. Vous pouvez mettre à four doux si vous préférez votre tajine fermée . Ajouter les fruits secs

Laissez cuire environ une demie heure.

Mélangez le miel avec la cannelle en poudre, versez le dans la cocotte et laissez cuire encore 15 minutes sans couvrir. : le jus va se former et réduire

Faites griller les amandes à feu vif dans très peu de matières grasse pendant quelques minutes, en dans une poêle que vous remuez vivement sans arrêt

Servez très chaud dans la tajine. de cuisson en parsemant d'amandes.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous le pouvez remplacez le curcuma par du raz el hanout jaune plus parfumé et - plus raffiné- remplacez pour moitié par 5 OU 6 filaments de vrai safran : cela fera toute la différence !

Si vous le pouvez préférez la tajine et son couvercle creux en haut du chapeau : vous pourrez y mettre un peu d'eau : la condensation par différence de température fait retomber le jus sur la viande qui ne se dessèche pas . Si vous n'en avez pas , pas de panique une cocotte en fonte bien close fera l'affaire .. Vous pouvez aussi coiffer votre plat d'un couvercle de silicone assez grand pour "déborder" ... ou bêtement d'envelopper votre plat dans une grande feuille d'aluminium !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel", si vous n'en mettez pas tout va bien !

Pour les "sans gluten" aucun problème non plus (sauf certains pruneaux d'origine indéterminée dont le séchage est obtenu artificiellement en les saupoudrant de farine avant le passage au four !) Prenez donc des pruneaux d'Agen vous ne risquez pas de surprises

Pour les "sans gras" vous pouvez ne pas faire revenir les oignons mais les faire fondre au four à ondes et les amandes mondées grillent parfaitement de la même façon . Le reste de la recette ne présente plus de problème pour vous .

Pour les "sans sucre" oubliez abricots et miel . Vous remplacez le miel par 2 CC de votre sirop de coings"maison sans sucre" et vous remplacez les abricots soit par de la courge longue verte soit par des courgettes vieilles ou des quartiers de coings et d'oranges vertes pelés à vif (même par des oranges amères si vous aimez le parfum) . Je sais "c'est pas pareil" mais vous serez surpris car c'est également délicieux et vraiment très peu dangereux (12 % de glucides) ! Alors vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PE AVE CA KOI KON A

quelques idées de menus “autour de ”...

En entrée un taboulé à la “menthe nana”
ou quelques bricks au thon ou au sabre grillé

notre tajine

une salade d'agrumes aux amandes grillée avec un filet d'huile d'argan
ou des dattes farcies ou
des makrouds ... **ou les trois**

**Fermez les yeux et vous voilà
au MAROC**