

Tagine d'agneau aux pruneaux



TAGINE D'AGNEAU AUX PRUNEUX

INGRÉDIENTS DE BASE POUR 6 PERSONNES

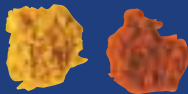
1kg 200 d'agneau
Le Baronnet prélevé
dans l'épaule désossée



700 g de semoule
de couscous grain
moyen



7 à 8 filaments de safran
(ou une dosette)
1 cuillère à café
de cumin, de curcuma
et de curry



NOS CONSEILS VIN

*Fitou (Languedoc-
Roussillon) rouges
ou Brouilly
rosé de Bandol*

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h30

Ustensile : cocotte ou plat à tagine

Autres ingrédients :

500g de pruneaux dénoyautés et mi-cuits

100 g de graines de sésame - 1 livre d'oignons

*3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1/2 cuillère à café
de cannelle moulue - 1 sachet de thé parfumé*

*Sel, poivre du moulin - 700 g de semoule de couscous
grain moyen*

► Épluchez les oignons, émincez-les finement.

► Mettez le safran à infuser dans 30 cl d'eau. Préparez un thé parfumé et pochez-y les pruneaux pendant 5 mn. Egouttez-les et laissez refroidir.

► Coupez la viande en morceaux et faites-la revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile.

► Otez la viande, réservez-la, jetez l'huile de cuisson, remettez la 3^{ème} cuillère dans la cocotte ainsi que les oignons. Avec une spatule en bois, décollez les sucs de la viande, remuez à nouveau et laissez dorer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

► Remettez la viande avec les oignons, ajoutez les épices et l'eau parfumée au safran, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1h15 mn. Remuez de temps en temps pour que la viande absorbe le jus lentement.

► 20 mn avant la fin de la cuisson, roulez soigneusement les pruneaux dans les graines de sésame et faites-les sauter à sec sur feu vif.

► Préparez la graine comme indiqué. Servez-la dans le plat de service (ou le plat à tagine), entourée de la viande et des pruneaux.

IDÉE PLUS

Remplacez la graine de couscous par des cheveux d'ange. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur, enrobez-les d'huile et mélangez. Remettez à la vapeur avec des noix de beurre, du sel et du poivre. Mélangez.

Saupoudrez d'une grosse pincée de sucre glace et de cannelle en poudre.