



TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX ET AMANDES

Pour 4 personnes, il faut :

- Environ 800 g de navarin d'agneau
- 500 g de pruneaux (dénoyautés pour gagner du temps !)
- 70 g d'amandes émincées
- 2 beaux oignons
- 2 gousses d'ail
- une cuillère à soupe de cannelle en poudre
- une cuillère à soupe de cumin en poudre
- une bonne pincée de piment de Cayenne
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un cube de bouillon (de poule pour moi)
- une cuillère à soupe de miel
- du sel, du poivre

Dans un plat creux, mélanger deux cuillères à soupe d'huile d'olive, le cumin, la cannelle et le piment. Saler et poivrer légèrement et ajouter la viande . Bien la mélanger pour qu'elle s'imprègne des parfums et laisser reposer au moins une heure.

Peler et émincer les oignons. Écraser l'ail. Dans une grande cocotte, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et y faire revenir ail et oignons pendant deux minutes environ. Ajouter la viande et sa marinade et mélanger sur feu vif pendant une petite dizaine de minutes. La viande doit être bien dorée.

Faire bouillir 50 cl d'eau et verser sur la viande en ajoutant le cube de bouillon. Couvrir et laisser cuire à feu très doux, avec un léger frémissement de l'eau.

Après 45 minutes de cuisson, retirer le couvercle pour que la sauce réduise. Cuire encore dix minutes avant d'ajouter les pruneaux et la cuillère à soupe de miel.

Laisser mijoter vingt minutes au moins.

Quelques instants avant de servir, faire dorer les amandes dans une poêle à sec puis les verser sur la viande. Servir avec une semoule-minute.