

Mon tajine des potes

PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 1 H 30 | COÛT ★★ | DIFFICULTÉ ★★

→ C'EST MON TAJINE FÉTICHE QUAND MES POTES VIENNENT DÎNER. C'EST UN PLAT VRAIMENT COMPLET, IL MIJÔTE LONGUEMENT ET ME LAISSE PAR CONSÉQUENT TOUTE DISPONIBLE POUR MES INVITÉS. UN VRAI BONHEUR !

1 Pelez et coupez finement l'ail et les oignons. Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Lavez les courgettes et coupez-les en grosses rondelles. Coupez le citron en huit et ôtez les pépins avec la pointe d'un couteau.

2 Versez la viande dans une cocotte puis saupoudrez-la d'épices (cannelle, cumin, coriandre et gingembre). Mélangez pour bien enrober la viande. Ajoutez l'ail et les oignons, les olives, les quartiers de citron, le bouillon KUB émietté et le miel. Salez et poivrez, ajoutez 50 cl d'eau et déposez les pommes de terre puis les courgettes sur le dessus. Couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.

3 Au bout d'une heure, ôtez le couvercle de la cocotte, ajoutez les cœurs d'artichaut encore surgelés et les tomates séchées. Versez un peu d'eau si nécessaire, couvrez et laissez mijoter à nouveau 30 min. Servez chaud.

Les ingrédients pour 6 personnes

2 gousses d'ail
2 oignons
6 pommes de terre nouvelles de taille moyenne
2 courgettes
1 petit citron non traité
1,2 kg d'agneau (épaule ou gigot) coupé en gros cubes
1 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de coriandre en poudre
1 cuil. à café de gingembre en poudre
50 g d'olives noires dénoyautées
1 bouillon KUB
2 cuil. à soupe de miel liquide
6 cœurs d'artichaut surgelés
6 quartiers de tomates séchées
sel et poivre

le tuyau de laurence

Un grand récipient est nécessaire pour la préparation de ce tajine. Optez pour une grande cocotte ou un grand wok.

le verre de vin qui va bien

Accompagnez cette recette d'un vin gris. Légers et parfumés, ces vins réservent souvent de très belles surprises. Demandez à votre caviste.