

Tajine d'agneau



Chef Jérôme

1 kg de sauté d'agneau (épaule)
200 g de carottes
200 g de courgettes
100 g d'abricots secs
40 g de farine
1 boîte de concentré de tomates

100 g de jus de veau
10 cl de vin blanc
2 citrons
80 g de sucre
50 g de cumin
50 g de cannelle

Couper les carottes et courgettes en gros cubes

Couper les citrons en quartier

Faire revenir la viande jusqu'à obtenir une coloration dans un faitout,
puis rajouter les légumes, les citrons et le concentré de tomates

Rajouter la farine afin d'épaissir la sauce du tajine

Déglacer au vin blanc pour récupérer les sucs de la viande, puis des légumes et
laisser réduire

Ajouter le cumin, la cannelle et les abricots secs

Mettre le jus de veau puis laisser cuire 10 minutes tout en vérifiant
l'assaisonnement

et si trop d'acidité alors rajouter un peu de sucre puis vérifier le sel

Mettre au four à 120° pendant 2 heures

Au bout des 2h, vérifier la cuisson de la viande avec la pointe d'un couteau