

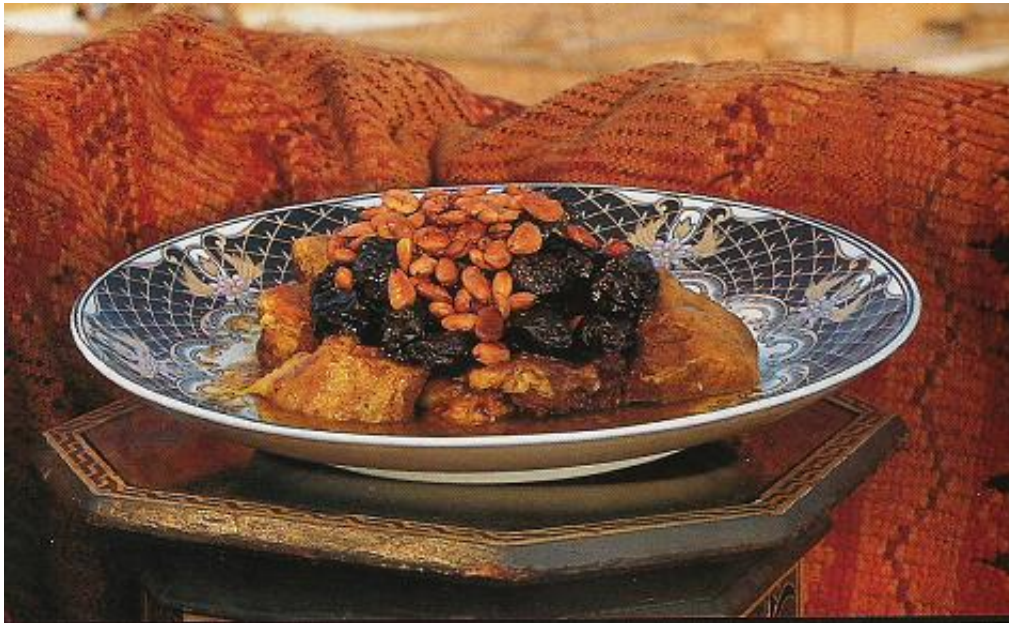
TAJINE AUX PRUNEAUX

Plats principaux

Posté par: essaya

Publiée le : 18/11/2004 9:50:00

TAJINE AUX PRUNEAUX



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Kg de gigot d'agneau
- 500 g de pruneaux
- 100 g d'amandes mondées
- 1 oignon coupés en petits dés
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café. de cannelle en poudre
- 2 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à soupe de miel
- Huile d'olive
- Sel, poivre, gingembre

Préparation :

Dans un autocuiseur mettre l'agneau, l'oignon, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le gingembre et le bâton de cannelle.

Faire revenir sur feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

Couvrir d'eau et faire cuire à couvert 40 minutes.

Ajouter la cannelle en poudre et faire diluer le miel dans la sauce.

Laver les pruneaux et les mettre à cuire avec la viande pendant une dizaine de minutes.

Rajouter un peu d'eau si besoin.

Verser l'eau de fleur d'oranger et laisser réduire la sauce.

15 minutes avant de servir, faire dorer les amandes dans de l'huile chaude.