

Tajine d'agneau

 20 min + 2½ h au four

Pour une cocotte ou un tajine

250 g de séré maigre

3 c. s. de persil plat,
coupé grossièrement

2 pincées de sel

un peu de poivre

800 g de ragoût d'agneau
(épaule), en cubes
d'env. 3 cm

1 boîte de pois chiches
(d'env. 400 g), rincés,
égouttés

2 poivrons rouges,
en morceaux

2 oignons, en fines
lanières

1 gousse d'ail,
en lamelles

100 g d'abricots secs

50 g d'amandes mondées

1 c. s. de ras el hanout
(voir Remarque)

2 c. s. d'huile d'olive

1½ c. c. de sel

Temps en cuisine: env. 20 min

- 1. Séré au persil:** mélanger le séré et le persil, saler, poivrer. Mettre à couvert au frais.
- Glisser la cocotte ou le tajine sans couvercle dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 120° C.
- Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, sel compris, mettre dans la cocotte bien chaude.

Temps au four: env. 2½ h

- 4. Braisage:** env. 2½ h à couvert. Servir le séré au persil à part.

Portion: 643 kcal, lip 31 g, glu 31 g, pro 56 g



Suggestion: le couscous est l'accompagnement classique de ce tajine, mais le riz créole convient bien également.

Remarque: le ras el hanout est un mélange d'épices marocain composé d'une trentaine d'épices différentes. En vente dans les grands supermarchés Coop. À défaut, le remplacer par du curry doux.