

TAJINE D'AGNEAU à ma façon

Marché : pour 4 personnes

800 gr de viande d'agneau
3 carottes coupées en quartiers
2 ou 3 pommes de terre coupées en quartiers
1 courgette coupée en quartiers
1 gros oignon émincé
4 caïeux d'ail épluchés
3 tomates coupées en quartiers
1 petite boîte de petits pois
une bonne rasade d'huile d'olive
quelques brins de persil et coriandre
Épices à tajine
Sel + un peu de piment en poudre + 1c à c de curcuma
un verre de bouillon

Dans un plat à tajine ou dans une cocotte en fonte, faire revenir les morceaux d'agneau dans l'huile d'olive. Émincez l'oignons et le déposez sur la viande ainsi que le persil et la coriandre haché grossièrement. Ajoutez les épices à tajine, du sel, le piment, le curcuma, les caïeux d'ail entier puis mélangez le tout pour que la viande s'imprègne des épices et laissez mijoter durant 5 mn sur feu moyen. Ajoutez le bouillon, puis portez à ébullition durant 2 à 3 mn. Ajoutez les légumes (carottes, courgette, pommes de terre) sur la viande (autour et sur l'agneau), salez légèrement, puis terminez par les quartiers de tomates. Laissez cuire 45 mn sur feu doux. 15mn avant la fin de cuisson ajoutez les petits pois égouttés sur le tajine et si nécessaire ajoutez un peu de bouillon.

* Vous pouvez évidemment ajoutez d'autres légumes de votre choix.

* j'ai utilisé une épaule d'agneau que j'ai désossé et je garde les os pour faire une sauce ultérieurement