

TAJINE D'AGNEAU AUX LEGUMES

Ingrédients pour 3 personnes :

300 gr environ de viande d'agneau (j'ai utilisé de l'épaule)

2 carottes (épluchées et coupées en moitié)

2 tomates coupées en quartiers

1 courgette

½ aubergine

1 ou 2 gros oignons émincés, 5 caïeux d'ail

1 belle rasade d'huile d'olive

1 cuil à café de curcuma, ½ cuil à café de coriandre, ½ cuil à café de ras el hanout, 1 cuil à café de paprika

1 verre de bouillon de légumes

sel et poivre

Dans un plat à tajine ou dans une cocotte en fonte, faire revenir l'agneau dans l'huile d'olive. Réserver les morceaux. Faire dorer à leur tour les oignons. Remettre les morceaux d'agneau, parsemez d'épices et mouiller avec un verre de bouillon, ajoutez les caïeux d'ail, puis recouvrir avec tous les légumes en les disposant harmonieusement en partant du centre vers l'extérieur. Saler et poivrer légèrement les légumes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 40 à 45 minutes.

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