

Tajine aux légumes verts de printemps

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg épaule d'agneau désossée et dégraissée
200 g oignons
500 g petits pois
500 g fèves
12 pointes asperges vertes
1 c. à café gingembre en poudre
1 c. à café cumin en poudre
6 pincée curcuma
1 c. à soupe piment doux en poudre
1 lanière zeste de citron
2 c. à soupe jus de citron
2 c. à soupe miel d'acacia
2 c. à soupe huile d'olive
2 c. à soupe coriandre ciselée
sel et poivre

Préparation: 30 mn; Cuisson: 2 h Moyen; coût Mini

Coupez la viande en cubes de 6 cm. Pelez les oignons et hachez-les.

Mettez la viande et les oignons dans une cocotte en fonte. Couvrez à peine d'eau et ajoutez toutes les épices, le zeste de citron, l'huile d'olive, le miel et du sel. Portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30, à couvert, sur feu doux, en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparez les légumes : écossez les petits pois, décortiquez les fèves et retirez la petite peau qui les recouvre. Blanchissez-

les 1 mn à l'eau bouillante salée et égouttez-les.

Rincez les asperges et épongez-les.

Lorsque la viande a cuit 1 h 30, ajoutez les légumes et laissez mijoter encore 30 mn à feu doux.

Egouttez viande et légumes. Laissez réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit sirupeux et ajoutez la coriandre et le jus de citron. Remettez viande et légumes. Mélangez 5 mn.

Remarque: on peut remplacer les petits pois et fèves frais par des légumes congelés. Laisser tremper les fèves 10 mn dans de l'eau tiède et enlever la petite peau qui les recouvre.

Classification: agneau (plat), moyenne (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: elle.fr

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo