

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



**TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX,
PATATES DOUCES ET MIEL**



TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX, PATATES DOUCES ET MIEL



20 min



1 h 50



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de mélange 4 épices
- 3 c. à soupe de miel
- 10 pruneaux
- 600 g de patates douces
- 5 tiges de coriandre
- 30 g de pignons de pin
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Faire colorer les morceaux d'épaule d'agneau dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon épluchés et émincés puis faire revenir 5 minutes. Ajouter les 4 épices et le miel, saler et poivrer puis couvrir d'eau. Laisser cuire 1 heure.
- Éplucher les patates douces et les couper en morceaux. Ajouter les dans la cocotte et prolonger la cuisson de 30 minutes supplémentaires.
- Puis ajouter les pruneaux et laisser cuire encore 10 minutes.
- Servir le tajine parsemé de pignons de pins torréfiés et de coriandre fraîche.

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

