

TAJINE AUX PRUNEAUX ET AU MIEL



INGREDIENTS Pour 4 personnes

800 g d'agneau

(M. Vava conseille de prendre du collier, de côtelettes....

Le gigot plus noble mais moins gras convient moins)

12 pruneaux

2 oignons rouges

1 dose de safran

3 cuillères à soupe de miel

½ cuillère à café de cannelle

¼ de verre d'huile

2 noix de beurre

Sel poivre

Accessoirement des amandes effilées

Faire tremper les pruneaux dans l'eau tiède le temps de commencer la recette

Dans une cocotte faire revenir la viande avec l'huile et les oignons

Ajouter ensuite sel poivre, beurre safran et un bon verre d'eau tiède

Laisser mijoter ¾ d'heure environ.

Retirer la viande de la cocotte et placer les pruneaux, le miel et la cannelle

Laisser mijoter 15 minutes

Remettre les morceaux de viande dans la cocotte et mélanger délicatement

Disposer dans le plat de service et éventuellement parsemer des amandes effilées.

Dégustez, c'est fini !