



## **TAJINE D'AGNEAU AUX COINGS**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

**1 kg d'épaule d'agneau en morceaux**

**1/2 cuil. à café des épices suivantes : gingembre en poudre, ras el hanout (épice couscous), cumin, quatre épices, 1 dose de safran, un petit bâton de cannelle**

**1 oignon, 1 gousse d'ail**

**4 à 6 coings selon grosseur**

**2 cuil. à soupe de miel**

**4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 20 grs de beurre**

**sel et poivre**

Mélanger le gingembre, le ras el hanout, le cumin, sel et poivre, ail haché avec les morceaux de viande et laisser mariner 30 mn.

Peler et hacher l'oignon. Mettre une cocotte sur le feu et faire suer la viande sans matière grasse 1 ou 2 minutes, ajouter ensuite l'oignon haché et l'huile d'olive. bien mélanger et faire revenir 5 mn. Ajouter de l'eau à hauteur et un bouquet garni. Laisser mijoter 1 h 15. Ajouter le safran en fin de cuisson.

Pendant ce temps, essuyer les coings, ne pas les peler, les couper en quatre morceaux et quadriller légèrement la peau avec un couteau. Enlever largement le coeur qui est très dur. Plonger les coings dans de l'eau bouillante salée et les cuire 20 mn. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, lorsqu'il mousse, ajouter le miel puis les coings et le bâton de cannelle. Faire caraméliser les coings sur toutes les faces.

Egoutter la viande, faire réduire la sauce pour qu'elle devienne un peu sirupeuse. Ajouter les coings caramélisés et remettre la viande à réchauffer une dizaine de minutes dans le plat. Servir avec de la semoule cuite à la vapeur.

**Blog : [maptitcuisine.canalblog.com](http://maptitcuisine.canalblog.com)**