

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TAJINE DE COLLIER D'AGNEAU A MA FAÇON

Pour 2 personnes (si repas sans entrée) ou 4 personnes (si repas complet)

4 morceaux de collier d'agneau - 1 oignon - 2càs d'huile d'olive - 1 bâton de cannelle - 1 citron confit - 30g d'olives vertes dénoyautées - 1 càs de coriandre en grains - sel - poivre - coriandre fraîche -

Marinade : 1 orange bio sanguine (ou pas) - 1/2 càc cannelle en poudre - 1 càs miel d'oranger (ou toutes fleurs) - 30g raisins secs - 1 càc d'eau de fleur d'oranger -

Râper le reste de l'orange (lavée et séchée), presser le jus. Le verser dans une petite casserole avec le zeste, le miel et la cannelle, remuer. Porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter l'eau de fleur d'oranger et les raisins. Laisser gonfler 2h00 environ.

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Dans une cocotte (pouvant aller au four), verser l'huile d'olive. Faire dorer les morceaux d'agneau salés et poivrés sur toutes les faces. Retirer de la casserole. Emincer l'oignon. Le verser dans la cocotte. Les faire fondre. Remettre la viande dans la cocotte, verser 15cl d'eau. Ajouter le bâton de cannelle, le citron coupé en dés, la coriandre en grains et les olives vertes. Couvrir, enfourner et cuire 1h00. Au bout de ce temps, ajouter les raisins avec leur marinade. Cuire encore 15 minutes. Sortir du four, laisser couvert, préparer la graine de couscous.

Servir dans assiettes chaudes avec de la graine de couscous. Répartir de la coriandre fraîche ciselée grossièrement.

Rappel préparation et cuisson de la graine de couscous :

Pour 2 à 4 personnes : 250g semoule moyenne - 1/2 càc de sel fin - 30cl d'eau chaude - 2càs d'huile d'olive - 10g de beurre doux -

Préchauffer le fou à 180° (th.6).

Déposer la semoule dans un plat allant au four. Saler. Verser l'eau bouillante dessus. Mélanger. Laisser reposer 10 minutes. Avec les doigts brasser le couscous en versant l'huile d'olive. Déposer dessus le beurre coupé en dés. Couvrir de papier alu. Enfouner et cuire 20 minutes. Remuer avec les doigts à la sortie du four.

Disposer dans assiettes chaudes la graine de couscous, recouvrir de la viande avec la sauce. Répartir de la coriandre fraîche ciselée grossièrement. Servir immédiatement.