

**TAJINE AU CONFIT D'AGNEAU AUX ABRICOTS** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 900 grammes d'agneau, gigot, cru
- 12 unités d'abricot, dénoyauté, sec (72 g)
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 10 grammes de miel [Copie]
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte et y faire dorer les cubes d'agneau sur toutes les faces 10 min environ à feu moyen.
- 2° Peler et hacher l'oignon puis verser dans la cocotte. Faire revenir le tout 5 min en remuant.
- 3° Incorporer le miel, laisser à peine caraméliser puis ajouter le thé, l'ail pelé et haché ainsi que l'os de l'épaule. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 1 h 30 à feu très doux.
- 4° Ajouter les abricots et la cannelle. Poursuivre la cuisson 15 min à couvert.
- 5° Ajouter le gingembre et faire cuire encore 15 min. Si besoin, laisser le jus réduire à découvert pour obtenir une sauce liée.
- 6° Hors du feu, incorporer la coriandre et servir.
- 7° Suggestion : Servir ce tajine avec de la semoule de couscous.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (242 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	371 kcal	19 %
PROTÉINES	15 g	36 g	71 %
GLUCIDES	17 g	41 g	16 %
SUCRES	3 g	8 g	8 %
LIPIDES	4 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	36 mg	88 mg	4 %