

TAJINE AGNEAU ET ABRICOTS SECS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de semoule de blé dur, crue
- 600 grammes d'agneau, épaule, crue
- 50 grammes d'abricot, dénoyauté, sec
- 2 unités grandes d'oignon, cru [410 g]
- 2 portions grandes de tomate, crue [300 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 3 grammes de safran
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 3 grammes de coriandre, fraîche
- 3 grammes de cannelle, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les abricots secs à réhydrater dans l'eau chaude pendant 30 min. Coupez l'épaule d'agneau en morceaux. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte puis déposez les morceaux d'agneau dans la cocotte, puis faites-les dorer pendant 5 min en les retournant régulièrement. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons émincés, puis poursuivez la cuisson pendant 5 min. Saupoudrez de safran, de gingembre et cannelle. Ajoutez l'ail et mélangez. Mouillez d'eau à hauteur des morceaux de viande. Laissez cuire pendant 1h. Coupez les tomates en quartiers et égouttez les abricots réhydratés. Ajoutez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 20 min. Servez avec la semoule et la coriandre ciselée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [397 g]	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	36 g	72 %
GLUCIDES	13 g	53 g	20 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	5 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	41 mg	164 mg	7 %