



l'Atelier
by Madada

Tajine de bœuf ou d'agneau aux coings

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 90 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- 200 grammes de viande
- 1 coing de taille moyenne
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère de mrouziya
- 1 pincée de safran
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 grain râpé de genièvre
- 1 pincée de gomme arabique
- Sel
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe de margarine

Préparation:

Dans un tajine, marinez la viande avec un oignon finement haché, une gousse d'ail hachée et les épices : curcuma, gingembre, mrouziya, un bâtonnet de cannelle, une pincée de safran et de sel et deux cuillères à soupe l'huile d'olive. Mélangez bien la préparation.

Saisissez la viande sur feu moyen une vingtaine de minutes. Dès que la viande est bien saisie vérifiez qu'il y ait de l'eau des oignons dans le tajine. Sinon ajoutez un peu d'eau tiède sur le bord du tajine et laissez cuire à feu doux une bonne heure. Vérifiez régulièrement le tajine, si besoin ajoutez à nouveau un peu d'eau sur le coté sans toutefois recouvrir la viande.

Détaillez le coing en 4 quartiers, épépinez-le puis incisez la peau d'une croix à l'aide d'un couteau. Faites le ensuite cuire à la vapeur une bonne heure.

Dans une poêle et sur feu doux mettez une cuillère à soupe de margarine, la cannelle, le genièvre râpé, la gomme arabique, la fleur d'oranger et le sucre en poudre. Dès que le mélange commence à frémir ajoutez les coings tout en remuant doucement. Une fois ceux-ci caramélisés (1 à 2 minutes) retirez la casserole du feu.

Dès que la viande est cuite, retirez le bâtonnet de cannelle, rajoutez les quartiers de coings dans le tajine et arrosez avec le reste du sirop. Laissez mijoter quelques minutes supplémentaires.

Servez chaud & bon appétit !