



l'Atelier  
by Madada

## Tajine de bœuf ou d'agneau aux prunes & abricots

**Temps de préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson:** 90 minutes

Pour une personne

### Ingrédients :

- 200 grammes de viande
- 50 grammes d'amandes
- 3 abricots secs
- 3 pruneaux
- 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 de genièvre écrasé
- 1 pincée de gomme arabique
- Sel
- Quelques graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une 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, une pincée de safran et de sel puis deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien la préparation puis ajoutez un bâtonnet de cannelle.

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.

Faites bouillir les amandes dans de l'eau chaude pendant 5 minutes. Passez-les puis enlevez la peau. Chauffez une bonne quantité d'huile de tournesol dans une poêle puis faites y frire les amandes 3 à 4 minutes. Laissez reposer.

Verser 10 cl d'eau dans deux casseroles et faites y bouillir les prunes et les abricots jusqu'à ce qu'ils aient absorbé toute l'eau. Ajoutez ensuite une grosse cuillère à soupe de margarine, un grain de genièvre écrasé, la gomme arabique, la fleur d'oranger, le sucre et la cannelle en poudre. Laissez caraméliser à feu doux quelques minutes puis réservez.

Dans une poêle sans matière grasse, toastez les noix de sésame une à deux minutes. Réservez

Dès que la viande est cuite, retirez le bâtonnet de cannelle, ajoutez les abricots et les pruneaux, quelques amandes et laissez mijoter quelques minutes supplémentaires. Vous pouvez recouvrir le tajine du reste de sirop.

Servez chaud & bonne dégustation