

Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

TAGINE D'ÉPAULE, FENOUIL, POIRES ET FRUITS SECS :

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 épaule d'agneau
- 2 bulbes de fenouil
- 4 poires fermes
- 2 oignons
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère(s) à soupe d'épices pour tagine (coriandre, cumin safran ras el hanout)
- 125 g de fruits secs (noix, raisins amandes)
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillère(s) à soupe de miel
- huile végétale
- sel, poivre du moulin



Note

Vous pouvez faire revenir votre viande et vos légumes avant la cuisson au four. Cela vous permettra de réduire de moitié la cuisson au four.

PRÉPARATION :

1/ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Mettez les bulbes de fenouil lavés, épluchés et coupés en tranches, les poires pelées, coupées en quatre, les oignons épluchés et émincés, le gingembre épluché et râpé, les gousses d'ail épluchées et hachées dans un tagine ou dans une cocotte.

2/ Posez l'épaule d'agneau dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices, le miel, un filet d'huile, les fruits secs, la coriandre ciselée et 1/2 verre d'eau.

3/ Couvrez et faites cuire dans le four pendant 2 h 30.

4/ Réduisez à th. 5 (150 °C) à mi-cuisson.

5/ Servez avec de la semoule, du boulgour.

Primeur *Épicerie fine*

