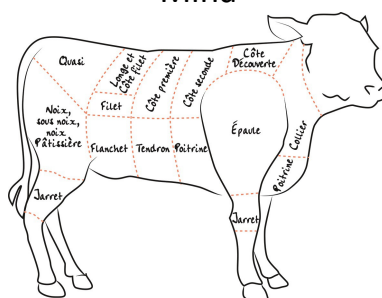


Tajine de veau

aux pruneaux et abricots

Mina



Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de veau (épaule)
- 2 gros oignons (l'un coupé en lamelles l'autre ciselé)
- 4 gousses d'ail
- 1 c à café de curcuma
- 1 c à café de gingembre
- $\frac{3}{4}$ de c à café de poivre
- Quelques pistils de safran (ou un cube)
- 1 verre à thé d'huile d'olive
- 1 $\frac{1}{2}$ verre à thé d'huile de tournesol
- $\frac{1}{2}$ bouquet de coriandre
- $\frac{1}{2}$ bouquet de persil
- 200 g de pruneaux
- 200 g d'abricots
- 2 c à soupe de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 200 g d'amandes émondées

Préparation : 1h, Cuisson : 2h

Préparation :

1. faire tremper les fruits secs.
2. Mixer 1 oignon et les gousses d'ail .
3. Dans un récipient, verser les gousses d'ail et l'oignon, ajouter les épices et un verre d'eau. Ajouter les morceaux de viande, bien mélanger, couvrir et laisser mariner 30 min.
4. Dans un plat à tajine ou une cocotte, verser l'huile d'olive, faire chauffer à feu moyen, ajouter la viande et l'oignon ciselé, laisser colorer quelques minutes.
5. Ajouter le persil et la coriandre ficelés en bouquet, la marinade, recouvrir à hauteur d'eau.
6. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 2h.
7. Pendant ce temps placer les pruneaux dans une casserole avec la cannelle et le sucre, couvrir d'eau et laisser cuire à feu moyen 20 min, jusqu'à évaporation de l'eau.
8. Faire de même avec les abricots.
9. Dans une poêle, faire frire les amandes. Lorsqu'elles sont colorées, les égoutter sur un papier absorbant.
10. Servir le tajine décoré des fruits et des amandes frites.