

Tajine d'agneau aux courgettes

Plat

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 g d'agneau ;
- 3 courgettes moyennes ;
- 1 kg de tomates (pelées si vous souhaitez) ;
- 2 oignons ;
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé ;
- 1 c. à soupe de miel ;
- 1 dose de safran ; 1 pincée de cumin ; 1 pincée de gingembre en poudre ;
- 2 gousses d'ail ;
- sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four th.6/7 (200°C).

Lavez et épluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Epluchez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une cocotte allant au four, et faites revenir les oignons pendant 3 min en tournant, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Faites revenir ensuite les dés de viande tout en mélangeant. Préparez 25 cl de bouillon avec le cube et de l'eau chaude. Mouillez et ajoutez le miel, le safran, le cumin, le gingembre, l'ail écrasé. Remuez bien, puis ajoutez les tomates et les courgettes. Salez et poivrez. Couvrez pendant 45 min. Servez bien chaud, accompagné d'une salade.