

Tajine d'agneau au potimarron navets et carottes

INGRÉDIENTS

- 800gr d'agneau coupé en morceaux
- 1 potimarron lavé et coupé en tranches épaisses
- 400gr de navets pelés et coupés en quartiers
- 500gr de carottes pelées et coupées en rondelles
- 1 gros oignon pelé et émincé
- 1 poignée d'abricots secs
- 1 poignée de pruneaux d'Agen
- 1/4 de c-à-c de curcuma
- 1 grosse pincée de noix de muscade
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez l'huile à chauffer dans un plat à tajine ou une grande marmite. Faire revenir les oignons pendant 1mn, puis ajoutez la viande et laissez dorer sur toutes les faces.

Transférez la viande dans un plat et réservez.

Taillez les les tranches de potimarron en grosses frites. Ajoutez-les dans la marmite avec les carottes, les navets, les abricots et les pruneaux.

Faites revenir pendant 5mn en mélangeant fréquemment. Si les légumes attachent au fond, arrosez avec un peu d'eau.

Ajoutez la viande et laissez mijoter pendant 30mn à feu très doux.

Saupoudrez de curcuma et de muscade.

Salez, poivrez et prolongez la cuisson de 20mn.

Le plat est prêt une fois que les navets sont cuits.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN TEMPS DE CUISSON : 1H TEMPS TOTAL : 1H30MN