TAJINE D'AGNEAU, TOMATES, POIVRONS ET COCOS

INGRÉDIENTS

- ·1.2 kg d'épaule d'agneau désossée et dégraissée coupée en gros morceaux
- ·1kg de tomates pelées
- ·3 poivrons épépinés, coupés en lanières
- ·1 oignon rouge émincé
- ·2 gousses d'ail écrasées
- ·2 carottes coupées en dés
- ·500 g de cocos de Paimpol
- ·1 càc de cumin en grains
- ·thym, laurier, sel, piment moulu, une càs d'huile
- un peu de farine

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H
TEMPS DE CUISSON : 2H15MN OU +
TEMPS TOTAL : 3H15MN MINIMUM

PRÉPARATION

Fariner légèrement les morceaux d'agneau, les rôtir dans une cocotte dans l'huile chaude.

Ajouter les oignons et l'ail écrasé et faire prendre la couleur.

Ajouter les carottes, les poivrons, puis les tomates coupées en gros dés et les cocos de Paimpol.

Bien mélanger.

Couvrir d'eau à mi-hauteur et ajouter le thym et le laurier, le sel et le piment (attention, pas trop ! faire selon votre goût).

Faire cuire à feu tout doux avec un couvercle pendant au moins 2 heures.

S'il reste trop d'eau au bout d'1H30, faire cuire les dernières 30 mn sans le couvercle.

C'est une recette simple dont le goût repose sur le mélange viande/légumes/épices.