



Tajine d'agneau aux fèves

INGRÉDIENTS

- - 900 g d'épaule d'agneau
- - 500 g de fèves congelés ou 1 kg de fèves fraîches
- - 3 oignons
- - 1 gousse d'ail
- - 3 tomates
- - 10 grains de coriandre
- - 1 cuillère à café de cumin en poudre
- - 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- - sel et poivre
- - 1/2 à 1 cuillère à café de miel, et, si on le souhaite, 50 g de pignons de pin

PRÉPARATION

Préchauffez le four à thermostat 180°C.

Couper la viande en morceaux, épluchez puis émincez l'ail et les oignons. Retirez la peau des tomates et les couper en quartiers.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte allant au four et mettez à dorer les morceaux de viandes, les oignons, et l'ail.

Ajoutez les tomates, le coriandre, le miel, le cumin. Salez, poivrez et arrosez de 20 cl d'eau.

Couvrez la cocotte et laissez mijoter au four 45 mn.

Plonger les fèves 2 mn dans l'eau bouillante et retirez la peau épaisse qui les recouvre.

Ajoutez les fèves et les pignons dans la cocotte (au bout des 45 mn) et laissez cuire encore 25 mn.

Servir avec du riz ou de la semoule à couscous au beurre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 35MN

TEMPS TOTAL : 50MN