



Les plats principaux

Agneau au miel et aux pruneaux

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme épaule d'agneau (en dés)
2 cuillères à soupe de pesto de tomates
2 cuillères à soupe de jus de citron
20 pruneaux séchés (dénoyautés)
3 cuillères à café de miel (solide)
200 grammes de couscous
1 cuillère à soupe d'harissa
125 millilitres de vin rouge
1 bouquet de menthe (hachée fin)
1 bouquet de persil (haché fin)
1 pomme-grenade (graines)
4 carottes (en rondelles)
2 oignons (en anneaux)
1 cuillère à café ras-el-hanout
1/4 cuillère à café fil de safran
2 cuillères à café de cannelle
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Trempez les fils de safran 5 minutes dans 60 ml d'eau bouillante. Préchauffez le four à 150°C. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une cocotte allant au four et rôtissez-y bien les morceaux d'agneau. Retirez les morceaux de la poêle.

Ajoutez les anneaux d'oignon et les rondelles de carottes à la graisse de cuisson et faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez régulièrement. Ajoutez le jus de citron, le pesto de tomates, le harissa, la cannelle, le ras el hanout, le miel, le vin rouge, les pruneaux, le safran avec l'eau de trempage et 350 ml d'eau. Salez et poivrez. Versez dessus le jus de cuisson de la viande. Mélangez jusqu'à ce que le miel soit fondu puis portez la sauce à ébullition. Retirez la casserole du feu et incorporez la viande d'agneau à la sauce.

Placez une feuille de papier sulfurisé ronde sur la surface des aliments, puis placez le couvercle sur la casserole. De cette façon, vous empêchez l'humidité de s'échapper et le ragoût de se dessécher. Enfournez pendant 1,5 heure.

Entretemps préparez le couscous comme indiqué sur l’emballage. Saupoudrez le plat d’agneau avec le persil et la menthe et décorez avec les graines de grenade. Servez avec le couscous.

Ustensiles de cuisine

Four

