


## Tajine d'agneau

 20 min + 2½ h au four

Pour une cocotte ou un tajine

**250 g de séré maigre**

**3 c. s. de persil plat,**  
coupé grossièrement

**2 pincées de sel**

**un peu de poivre**

**800 g de ragoût d'agneau**  
(épaule), en cubes  
d'env. 3 cm

**1 boîte de pois chiches**  
(d'env. 400 g), rincés,  
égouttés

**2 poivrons rouges,**  
en morceaux

**2 oignons,** en fines  
lanières

**1 gousse d'ail,**  
en lamelles

**100 g d'abricots secs**

**50 g d'amandes mondées**

**1 c. s. de ras el hanout**  
(voir Remarque)

**2 c. s. d'huile d'olive**

**1½ c. c. de sel**

**Temps en cuisine:** env. 20 min

- 1. Séré au persil:** mélanger le séré et le persil, saler, poivrer. Mettre à couvert au frais.
- Glisser la cocotte ou le tajine sans couvercle dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 120° C.
- Mélanger dans un grand bol la viande et tous les ingrédients, sel compris, mettre dans la cocotte bien chaude.

**Temps au four:** env. 2½ h

- 4. Braisage:** env. 2½ h à couvert. Servir le séré au persil à part.

**Portion:** 643 kcal, lip 31 g, glu 31 g, pro 56 g



**Suggestion:** le couscous est l'accompagnement classique de ce tajine, mais le riz créole convient bien également.

**Remarque:** le ras el hanout est un mélange d'épices marocain composé d'une trentaine d'épices différentes. En vente dans les grands supermarchés Coop. À défaut, le remplacer par du curry doux.