



Mon tajine aux pruneaux et amandes

Ingrédients:

- 2 morceaux de viande de bœuf (Ici, c'est du jarret avec son os à moelle)
- 3 gros oignons
- 6 à 7 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- sel, poivre noir
- huile d'olive (si la viande est très grasse, réduisez la quantité)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 bol de pruneaux
- des graines de sésame
- des amandes émondées grillées

Préparation :

Il vous faut :



Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande avec l'huile d'olive, à feu doux, ainsi que les oignons que vous aurez coupés en petits morceaux et l'ail écrasé au presse-ail. Assaisonnez. Couvrez et laissez revenir tout en remuant.



Dès que cela commence à attacher, ajoutez juste un petit peu d'eau et continuez la cuisson. Lorsque les oignons sont devenus translucides et bien cuits, couvrez d'eau et laissez cuire ainsi jusqu'à la cuisson complète de la viande.



Quand la viande est cuite, enlevez-la de la cocotte et réservez-la de côté. Je procède ainsi car après quand on rajoute les pruneaux, on a plus de place et cela évite à la viande et aux pruneaux de se décomposer.

Comme il y avait des morceaux d'oignons dans ma sauce, j'ai mixé la sauce avec le robot à soupe (pied mixeur). La sauce est devenue plus épaisse.

Ajoutez les pruneaux et continuez la cuisson. La sauce va réduire, laissez en juste ce qu'il vous faut. Elle doit être onctueuse et les pruneaux bien gonflés.



Pendant ce temps, émondez les amandes en les plongeant dans de l'eau bouillante. Séchez-les et faites-les revenir dans une poêle afin de les griller. Attention, cela va vite donc prenez garde !



Déposez la viande dans un plat (un tajine de préférence mais je n'en avais pas ;o), ajoutez la sauce avec les pruneaux sur le dessus. Parsemez de graines de sésame et d'amandes émondées grillées.

Bon appétit !

Sur Délices de Ryann