

Tajine aux 3 Viandes, 3 Légumes et 3 Fruits Secs

Nombre de personnes : 8

Temps de préparation : 3 heures

Ingrédients :

- CARBONADES DE BOEUF	500g
- BLANQUETTE DE VEAU	500g
- AGNEAU	500g (tranches de gigot)
- AIL EN POUDRE	
- OIGNON(S)	2
- TOMATE(S)	3
- CAROTTE(S)	3-4
- HARICOTS PRINCESSES	250g
- RAISINS SECS	2 c à soupe
- ABRICOTS SÉCHÉS	10
- FIGUES SÉCHÉES	8
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1.5 c à soupe
- EAU	
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Coupez les tranches de gigot en morceaux.
- Emincez les oignons.
- Pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 5 minutes sous un film alimentaire au micro-onde.
- Faites cuire les haricots princesses dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Pelez et concassez les tomates.
- Coupez les abricots et les figes en deux.
- Faites revenir les 3 viandes, petit à petit, dans un tajine huilé. Salez et poivrez. Pour l'agneau, ajoutez un peu d'ail. Réservez sur une assiette.
- Dans le tajine chaud, ajoutez ensuite les oignons émincés puis replacez les viandes. Ajoutez l'épice Ras-El-Hanout et mélangez.
- Versez un peu d'eau (pas trop) et laissez mijoter doucement à couvert pendant 45 minutes.
- Après ce temps, intégrez les fruits secs ainsi que les carottes précuites, les haricots et les tomates.
- Poursuivez la cuisson douce pendant une heure.
- Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Remarque :

Servez avec de la semoule.