

TEFAL®

Tajine



Autour du Tajine...

Le tajine vient du mot terre (argile) en arabe. Il désigne à la fois le plat en terre et la préparation cuisinée dans ce plat.

Nourrissant et parfumé...

Plat emblématique du Maroc, le tajine tient une place particulière dans la cuisine de ce pays.

Il existe au moins 300 recettes de tajine :

- C'est une préparation sucrée ou salée, dans laquelle entrent toutes les viandes (à l'exception du porc, bien sûr !), tous les poissons, les légumes comme les fruits et, bien souvent, le miel.
- Les épices sont la touche indispensable pour donner au tajine le goût du Maghreb.
- Les plantes aromatiques, enfin, tiennent une place très importante dans le tajine : la coriandre, le laurier, la menthe, les graines de sésame ou le thym.

Que servir avant et après le tajine ?

- En entrée : à la différence du couscous "qui doit régner seul", le tajine peut être précédé d'un assortiment de petites salades de légumes cuits, crus, salés, sucrés. En hiver, on peut commencer par une soupe au levain.
- En dessert, servir des fruits de saison frais ou secs.

Que boire avec le tajine ?

- Avec un tajine aux saveurs d'herbes fraîches, un rosé : Lirac, Côtes-du-Rhône ou gris Boulaouane marocain.
- Avec un tajine aux pruneaux, un Montagne-Saint-Emilion ; au citron confit, un Vouvray ; aux abricots, un Condrieu.
- Le tajine devient un véritable plat de fête savouré avec un Champagne rosé charpenté.
- Et pour accompagner tous les tajines avec le même bonheur, pourquoi pas un thé à la menthe servi brûlant ?

Le livret de recettes

Les toques de cuisinier indiquent le degré de difficulté :



Très facile



Facile



Difficile

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et peuvent varier suivant la grosseur des aliments, les quantités d'ingrédients et les goûts de chacun.

Le thermostat :

- La cuisson s'effectue avec le thermostat sur la position Maxi.
- En fin de cuisson, il peut être réglé sur la position de votre choix.



Tajine de lotte au safran et au curry

Tajine de lotte au safran et au curry



Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 1 kg de filets de lotte (1 cm d'épaisseur) • 4 tomates • 1 dl de crème liquide • 100 g de fromage blanc à 0 % • 2 échalotes hachées • 2 c. à soupe de curry • 1 pincée de safran • 1 bouquet de coriandre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Déposer les filets de lotte sur du papier absorbant.

Peler, épépiner et couper en petits cubes les tomates.

Mettre l'huile dans une poêle et faire suer les échalotes. Ajouter la tomate et cuire à feu doux en remuant, jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Mélanger la crème, le fromage blanc, le curry et le safran. Ajouter à la préparation à la tomate. Saler, poivrer et mélanger.

Verser dans le tajine la préparation à la tomate et à la crème. Disposer les filets de lotte par-dessus et parsemer de coriandre ciselée. Brancher l'appareil et cuire à couvert 45 min. Servir bien chaud.

Tajine de poissons à la Chermoula



Marinade : 3 h

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 6 morceaux de filet de cabillaud de 100 g • 12 filets de rouget • 6 filets de sole

Pour la Chermoula : • 1 bouquet de coriandre • 4 gousse d'ail écrasées • 2 c. à soupe de piment doux • 1 c. à soupe de cumin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Faire la Chermoula : Mixer la coriandre avec l'ail, le piment, le cumin, l'huile, le sel et 4 c. à soupe d'eau.

Disposer les filets de poisson dans le tajine. Verser dessus la Chermoula. Laisser mariner 3 heures.

Brancher l'appareil et cuire à couvert 45 min. Si la sauce est trop légère, laisser réduire à découvert.

Servir décoré d'olives confites et de quartiers de citron confit.

Sardines à la tomate



Préparation : 40 min

Cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

- 1,2 kg de grosses sardines • 750 g de tomates • 6 gousses d'ail • 1 bouquet de persil haché • 1 c. à café de piment doux • 1/2 c. à café de piment piquant • 1 c. à café de cumin • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Ecailler, vider et laver les sardines.

Peler, épépiner et couper en cubes les tomates. Les mixer ensuite avec l'ail, le persil, les piments doux et piquant, le cumin, 4 c. à soupe d'huile d'olive et du sel. Cuire 5 min dans une casserole sur feu moyen en remuant.

Huiler le tajine avec les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes. Disposer les sardines et les recouvrir avec la purée de tomates. Brancher l'appareil et cuire à couvert 30 min. Servir.

Tofu et crevettes en sauce



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

- 2 pâtes de soja fermentés (tofu) • 300 g de crevettes décortiquées • 1 brocoli • 1 c. à soupe de saké (ou de vermouth blanc) • 1 pincée de sucre • 1 pincée de piment • 1 pincée de gingembre • 3 dl de bouillon de volaille • 1/2 c. à café de fécule de pommes de terre • 3 c. à soupe d'huile • sel

Couper chaque tofu en gros dés. Les faire tremper dans l'eau chaude pour qu'ils durcissent un peu.

Découper le brocoli et le cuire 5 min à la vapeur.

Mettre l'huile dans une poêle et faire revenir les crevettes.

Mettre les crevettes dans le tajine. Ajouter le saké (ou le vermouth blanc), le sucre, le piment, le gingembre et le bouillon de volaille. Saler et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 15 min.

Egoutter le tofu et le mettre dans le tajine.

Délayer la fécule avec un peu d'eau froide et l'ajouter dans le tajine en remuant délicatement. Laisser épaissir.

Décorer avec le brocoli et servir.

Boeuf aux carottes



Préparation : 30 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

• 1 kg de boeuf à braiser • 1 kg de carottes • 1 poivron • 3 oignons émincés • 2 gousses d'ail hachés • 1 bouquet de coriandre hachée • 1 c. à café de curcuma • 3 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Couper la viande en cubes de 3 cm de côté.

Mettre dans le tajine la viande, l'oignon, l'ail, la coriandre et le curcuma. Saler et poivrer. Ajouter ensuite l'huile et un verre et demi d'eau. Mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 heures.

Ajouter les carottes et le poivron émincés. Continuer la cuisson 1 heure avant de servir.

Chili con carne



Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h

Pour 6 personnes

• 500 g de viande de boeuf hachée • 200 g de viande de veau hachée • 150 g de petits lardons fumés • 1 poivron rouge émincé • 1 boîte 4/4 de tomates pelées • 1 boîte 4/4 de haricots rouges en boîte au naturel • 2 oignons émincés • 2 gousses d'ail hachées • 2 c. à soupe de cumin • 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à café de piment de Cayenne • quelques gouttes de tabasco (facultatif) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron. Ajouter les lardons et la viande. Laisser blondir en remuant.

Mettre dans le tajine. Verser la boîte de tomates avec son jus et ajouter les épices. Saler et mélanger. Brancher l'appareil et cuire 1 h 45 à couvert.

Incorporer les haricots rouges égouttés et ajouter quelques gouttes de tabasco (facultatif). Continuer la cuisson 15 min avant de servir.

Boeuf



Tajine de boulettes de boeuf

Tajine de boulettes de boeuf



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 20

Pour 6 personnes

- 1 kg de viande de boeuf hachée • 1 boîte 4/4 de tomates pelées • 3 oeufs • 1 c. à soupe de farine • 2 gousses d'ail hachées • 2 oignons émincés • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de cannelle • 1 pincée de piment • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 4 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Mélanger la viande avec les oeufs, l'ail, le cumin et la cannelle. Saler, poivrer et mélanger. Former des boulettes de 4 cm de diamètre et les rouler dans la farine. Mettre 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire dorer les boulettes.

Mettre dans le tajine l'oignon, les tomates, le piment, la coriandre et les boulettes. Saler et poivrer. Arroser avec 2 c. à soupe d'huile et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 20. Servir.

Variante :

Tajine de boulettes et pois chiches

Ajouter dans le tajine 1 boîte de pois chiches égouttés en même temps que les boulettes.

Remplacer la coriandre par 4 feuilles de menthe ciselées qui seront parsemées sur le tajine avant de servir.

Marqa aux artichauts



Préparation : 30 min

Cuisson : 3 h 30

Pour 6 personnes

- 1 kg de boeuf à braiser coupé en morceaux • 300 g de fonds d'artichauts surgelés • 300 g de fèves • 2 oignons • 2 gousses d'ail hachés • 1/2 c. à café de gingembre • 1/2 c. à café de paprika • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Cuire les fonds d'artichauts et les fèves 5 min à la vapeur.

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande, l'oignon et l'ail. Mettre dans le tajine. Ajouter le gingembre, le paprika, du sel et du poivre. Verser 2 verres d'eau puis mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 45.

Ajouter les fonds d'artichauts coupés en morceaux et les fèves. Continuer la cuisson 45 min avant de servir.

Boeuf

Boeuf à la cuillère



Préparation : 30 min

Cuisson : 5 h 30

Pour 6 personnes

• 1,2 kg de paleron de boeuf (en 1 seul morceau) • 3 oignons émincés • 3 gousses d'ail hachées • 1 dl de madère • 3 verres de bouillon de boeuf • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 1 bouquet garni • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle. Colorer la viande sur toutes ses faces et ajouter l'oignon et l'ail. Laisser dorer puis mettre dans le tajine.

Ajouter dans le tajine le madère, le bouillon de boeuf et le concentré de tomate. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 5 h 30 (retourner la viande à mi-cuisson).

Retirer le bouquet garni et servir à la cuillère.

Veau

Tajine de veau aux pommes de terre



Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h 15

Pour 6 personnes

• 1,2 kg de jarret ou d'épaule de veau • 1 kg de pommes de terre • 3 tomates • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail hachées • 1/2 c. à café de gingembre • 1/2 c. à café de piment doux • 1/2 c. à café de safran • 1/2 c. à café de cumin • 1 jus de citron • persil haché • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Couper la viande en cubes de 3 cm de côté.

Épépiner et couper les tomates en tranches.

Mettre dans le tajine la viande avec l'oignon, l'ail, les tomates, les épices, l'huile et du sel. Verser 1 verre d'eau et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 15.

Ajouter les pommes de terre émincées et continuer la cuisson 1 heure.

Avant de servir, ajouter le jus de citron et le persil haché.

Tajine de veau aux petits pois



Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h

Pour 6 personnes

- 1,2 kg de jarret ou d'épaule de veau • 600 g de petits pois surgelés • 50 g de farine • 2 oignons émincés • 2 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de gingembre • 1/2 c. à café de safran • 1 dl de vin blanc • 12 olives noires confites • 3 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Plonger les petits pois 1 min dans l'eau bouillante puis les égoutter.

Couper la viande en cubes de 3 cm de côté et les rouler dans la farine. Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de veau.

Mettre la viande dans le tajine. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et le safran. Saler et poivrer. Verser le vin blanc et 1/2 verre d'eau puis mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 45.

Ajouter les petits pois et continuer la cuisson 15 min.

Décorer avec les olives avant de servir.

Variantes :

Tajine de veau aux haricots verts

Remplacer les petits pois par 600 g de haricots verts surgelés qui seront cuits 5 min à l'eau bouillante et rafraîchis avant de les ajouter dans le tajine.

Continuer la cuisson de 25 min (au lieu de 15 min).

Tajine de veau au céleri branche

Remplacer les petits pois par 1 boîte 4/4 de céleri branche. Bien l'égoutter avant de l'ajouter dans le tajine.

Continuer la cuisson de 20 min (au lieu de 15 min).

Poulet



Tajine de poulet aux olives et au citron

Tajine de poulet aux olives et au citron



Préparation : 20 min

Cuisson : 2 h 30

Pour 6 personnes

- 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux • 400 g d'olives vertes dénoyautées • 1 citron pelé à vif • 6 gousses d'ail • 1 c. à café de curcuma • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans une poêle, faire dorer les morceaux de poulet avec les gousses d'ail et un peu d'huile.

Verser dans le tajine. Ajouter les olives, le citron coupé en dés, la coriandre, le curcuma et l'huile. Saler et poivrer. Verser un verre d'eau. Brancher l'appareil et cuire 2 h 30 à couvert. Servir.

Variante :

Tajine de poulet aux olives et amandes

Remplacer le citron par 150 g d'amandes mondées.

Tajine de poulet aux légumes



Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 6 cuisses de poulet • 1/2 boîte de tomates pelées • 500 g de pommes de terre coupées en cubes • 500 g de haricots mange-tout • 1 oignon émincé • 1 piment doux émincé • 1 c. à café de cumin • 1 dose de safran • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les cuisses de poulet. Ajouter l'oignon et le piment.

Verser dans le tajine. Saupoudrer de cumin et de safran puis ajouter la tomate avec le jus. Saler, poivrer et mélanger. Ajouter les pommes de terre et les haricots mange-tout. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 30. Servir.

Poulet

Tajine de poulet aux mirabelles



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux • 400 g de mirabelles dénoyautées • 100 g de raisins secs • 2 oignons émincés • 3 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à café de cannelle • 1 c. à café de cumin • coriandre • 2 c. à soupe d'huile • 30 g de beurre • sel • poivre

Mettre l'huile et le beurre dans une poêle. Faire dorer les morceaux de poulet puis les verser dans le tajine. Mettre à la place les oignons et les faire suer. Ajouter les mirabelles et le miel. Mélanger.

Verser la préparation au miel sur le poulet. Saupoudrer de cannelle et de cumin. Saler et poivrer. Ajouter les raisins secs, 4 c. à soupe d'eau et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 30.

Parsemer de coriandre ciselée au moment de servir.

Tajine de poulet aux dattes



Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 45

Pour 6 personnes

- 1 kg de filet de poulet détaillé en cubes • 24 dattes dénoyautées • 2 tomates • 2 petites courgettes • 2 oignons émincés • 1 verre de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de graines de sésame légèrement grillées • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Découper les tomates et les courgettes en dés.

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de poulet. Ajouter les oignons, les tomates et les courgettes. Mélanger.

Verser dans le tajine. Ajouter le bouillon de volaille puis saler, poivrer et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 1 h 25.

Ajouter les dattes et continuer la cuisson 20 min.

Parsemer les graines de sésame au moment de servir.

Tajine de poulet aux abricots

*Préparation : 20 min**Cuisson : 1 h 30**Pour 6 personnes*

- 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux • 500 g d'abricots secs • 2 oignons émincés • 2 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de 4 épices • 1/2 c. à café de gingembre • 1 c. à soupe de coriandre ciselée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle. Faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter le mélange de 4 épices, le gingembre puis les morceaux de poulet. Mélanger. Verser dans le tajine. Ajouter 1 verre d'eau puis saler, poivrer et mélanger. Brancher l'appareil et cuire 55 min à couvert.

Ajouter les abricots secs et continuer la cuisson 30 min à couvert.

Parsemer de coriandre et cuire encore 5 min à découvert. Servir.

Mourouziya

*Préparation : 20 min**Cuisson : 3 h**Pour 6 personnes*

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en cubes • 300 g de raisins secs • 150 g d'amandes mondées • 3 oignons hachés • 1 pincée de safran • 1 c. à soupe de ras el-hanout (épices pour couscous) • 3 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à soupe de beurre salé • sel • poivre

Mélanger dans 1 verre d'eau le sel, le poivre, le safran et le ras el-hanout. Mettre dans le tajine les morceaux de viande, les oignons, le beurre salé et les amandes. Verser la préparation à l'eau et aux épices. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 40.

Ajouter les raisins et le miel puis continuer la cuisson 20 min environ (il ne doit presque plus rester de sauce). Servir.

Agneau



Tajine d'agneau aux abricots et amandes

Tajine d'agneau aux abricots et amandes



Préparation : 10 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

• 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux • 20 abricots secs • 100 g d'amandes mondées • 2 oignons émincés • 1 bâton de cannelle • 1 c. à café de cannelle • 1 c. à café de gingembre en poudre • 2 pincées de safran • 1 bouquet de persil plat • 5 c. à soupe d'huile d'arachide • sel • 1/2 c. à café de poivre blanc moulu

Mettre 4 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande avec l'oignon.

Verser dans le tajine. Ajouter le bâton et la poudre de cannelle, le gingembre, le poivre, le safran dilué dans 1 verre d'eau chaude, le persil et la viande. Saler et mélanger. Laisser mijoter à couvert 3 heures.

Pendant ce temps, faire gonfler les abricots secs 30 min dans un bol d'eau tiède. Ajouter les abricots égouttés.

Avec le reste d'huile, dorer à la poêle les amandes et les parsemer sur le tajine avant de servir.

Tajine d'agneau aux pruneaux



Préparation : 20 min

Cuisson : 3 h 30

Pour 6 personnes

• 1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en gros cubes • 400 g de pruneaux dénoyautés • 2 oignons émincés • 3 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de cumin • 1 pincée de safran • 1 c. à soupe de cannelle • 50 g de sucre en poudre • 4 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande avec l'oignon et l'ail. Ajouter le cumin, le safran et mélanger.

Verser dans le tajine. Ajouter les pruneaux et les saupoudrer de cannelle et de sucre. Verser 1 verre d'eau. Saler et poivrer. Brancher l'appareil et cuire à couvert 3 h 30. Servir.

Variante :

Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes

Ajouter 150 g d'amandes mondées en même temps que les pruneaux. Avant de servir, parsemer de 50 g de graines de sésame légèrement grillées.

Agneau

Tajine d'agneau aux raisins



Préparation : 15 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en cubes • 250 g de raisins secs • 1 c. à soupe de ras el-hanout (épices pour couscous) • 1 c. à café de gingembre • 1 c. à café de cannelle • 1 dose de safran • 3 oignons hachés fins • 1 c. à soupe de miel liquide • 60 g de beurre • sel • 1 c. à café de poivre moulu

Beurrer le tajine.

Mettre toutes les épices dans le tajine, ajouter les morceaux de viande et l'oignon. Bien mélanger.

Verser 1 verre d'eau puis saler, poivrer et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 30.

Ajouter les raisins secs et le miel puis continuer la cuisson 30 min avant de servir.

Marqa aux aubergines



Préparation : 30 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupé en cubes • 1 boîte 4/4 de pois chiches • 600 g d'aubergines • 6 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de cannelle • 1 c. à café de paprika • 1 c. à soupe de carvi (facultatif) • 1 bouquet de persil ciselé • 1 bouquet de coriandre ciselé • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre dans le tajine la viande, l'ail, le persil, la coriandre, la cannelle, le paprika et les pois chiches. Ajouter 1 verre d'eau et 2 c. à soupe d'huile. Saler, poivrer et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 40.

Emincer les aubergines en fines tranches.

Mettre le reste d'huile dans une poêle et faire dorer les aubergines. Les ajouter dans le tajine sur la viande et continuer la cuisson 20 min.

Saupoudrer de carvi (facultatif) avant de servir.

Tajine d'agneau aux courgettes



Préparation : 25 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en cubes • 1 kg de courgettes • 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de safran • thym • 1/2 c. à café de piment doux • 60 g de beurre • sel

Laver les courgettes, les couper en rondelles et les cuire 5 min à la vapeur. Mettre le beurre dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande avec l'oignon et l'ail. Ajouter le safran, le thym et le piment. Mélanger.

Verser dans le tajine. Ajouter 1 verre d'eau, saler et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 40.

Ajouter les courgettes et continuer la cuisson 20 min avant de servir.

Variantes :

Tajine d'agneau aux courgettes et tomates

Ajouter dans le tajine, en même temps que la viande, 500 g de tomates pelées, épépinées et coupées en cubes. Supprimer l'eau.

Avant de servir, parsemer 4 feuilles de menthe ciselée.

Tajine d'agneau aux haricots verts

Remplacer les courgettes par les haricots verts :

Cuire à la vapeur 800 g de haricots verts surgelés pendant 10 min.

Après 2 h 40 de cuisson de la préparation à la viande, ajouter les haricots verts dans le tajine. Continuer la cuisson 20 min.

Avant de servir, parsemer 2 c. à soupe de persil plat ciselé.

Tajine d'agneau au chou-fleur

Remplacer les courgettes par le chou-fleur :

Cuire à la vapeur 800 g de chou-fleur en petits bouquets pendant 5 min.

Après 2 h 40 de cuisson de la préparation à la viande, ajouter le chou-fleur dans le tajine. Continuer la cuisson 20 min.

Avant de servir, parsemer de coriandre ciselée.

Agneau



Tajine d'agneau aux dattes et au miel

Tajine d'agneau aux dattes et au miel



Préparation : 25 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en cubes • 18 dattes denoyautées • 4 c. à soupe de miel liquide • 3 oignons hachés • 1 pincée de gingembre • 1 pincée de cannelle • 1/2 c. à café de safran • 1 c. à soupe de fleur d'oranger • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande. Ajouter les oignons et les laisser suer.

Verser dans le tajine. Ajouter le miel, les épices et la fleur d'oranger. Saler, poivrer puis verser 1 verre d'eau et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 35 min.

Ajouter les dattes et continuer la cuisson 25 min avant de servir.

Tajine d'agneau aux petits pois et artichauts



Préparation : 20 min

Cuisson : 3 h

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en cubes • 500 g de petits pois surgelés • 6 fonds d'artichauts surgelés • 1 oignon émincé • 1/2 c. à café de safran • 1 c. à café de gingembre • 1 citron confit • 12 olives confites • sel • poivre

Cuire les petits pois 1 min dans l'eau bouillante et les égoutter.

Cuire les fonds d'artichauts 5 min dans l'eau bouillante et les égoutter.

Mettre la viande dans le tajine. Ajouter l'oignon, le safran et le gingembre. Saler, poivrer puis verser 1 verre d'eau et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 30.

Ajouter les artichauts coupés en quartiers et les petits pois. Continuer la cuisson 30 min.

Décorer avec les olives et le citron coupé en six avant de servir.

Agneau

Tajine d'agneau aux épices et citrons



Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 45

Pour 6 personnes

- 1,8 kg de collier d'agneau coupé en morceaux • 4 oignons émincés • 2 doses de safran
- 2 c. à soupe de gingembre frais râpé • 3 citrons • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettre l'huile dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande avec les oignons.

Verser dans le tajine. Ajouter le safran et le gingembre. Saler, poivrer et arroser avec le jus d'un citron. Ajouter les 2 autres citrons détaillés en rondelles. Verser 1/2 verre d'eau et mélanger. Brancher l'appareil et cuire à couvert 3 heures. Servir.

Légumes

Tajine de petits légumes



Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h 15

Pour 6 personnes

- 400 g de courgettes • 400 g d'aubergines • 400 g de tomates • 3 poivrons • 2 gousses d'ail hachées • 1 c. à café de safran • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Peler les courgettes et les aubergines en laissant une bande non épluchée tous les 2 cm. Les couper en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Couper les tomates en tranches épaisses.

Épiner et émincer les poivrons.

Huiler le tajine et parsemer l'ail. Disposer les légumes en intercalant les couleurs. Saler et poivrer. Parsemer le safran et arroser avec le reste d'huile. Brancher l'appareil et cuire à couvert 2 h 15.

Parsemer de coriandre ciselée avant de servir.

Variante :

D'autres légumes peuvent être utilisés : pommes de terre, chou-fleur, brocolis...