

Tajine d'agneau aux artichauts



Temps: >60 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée, coupée en cubes de 3-4 cm
- 1 pincée de filaments de safran
- 2 gousses d'ail, pelées et pressées
 - 1 cc de sel marin
- 1 cc de gingembre moulu
- ½ cc de curcuma
- 1 cc de flocons de piment doux
- 1 petit oignon rouge, râpé à la râpe Microplane
- 4 cs d'huile d'olive extra-vierge, et de l'huile supplémentaire pour la cuisson et le dressage
- 4 cs de persil plat, haché
- 2 citrons, jus
- 8 petits cœurs d'artichauts conservés dans l'huile d'olive, coupés en deux
- 12 grandes olives vertes
- 1 citron confit, le zeste découpé en fines tranches

PRÉPARATION

PRÉPARER L'EAU SAFRANÉE

Mettre les filaments de safran dans deux cuillères à soupe d'eau bouillante et laisser infuser 10 min.

FAIRE MARINER L'AGNEAU

Presser l'ail avec le sel marin, puis ajouter l'eau safranée, le gingembre, le curcuma, les flocons de piment, l'oignon râpé et l'huile d'olive. Ajouter l'agneau et le mélanger avec la marinade. Mettre au réfrigérateur pendant env. 2 h.

SAISIR LA VIANDE

Chauffer un plat à tajine ou une poêle à fond épais à feu moyen. Faire colorer les cubes de viande marinés environ 15 min dans un peu d'huile d'olive. Retourner de temps en temps.

BRAISER

Ajouter 200 ml d'eau bouillante et le persil, porter le tout à ébullition, puis cuire à feu très doux à couvert pendant 2 h. Retourner de temps à autre la viande dans le liquide.

Verser le jus de citron dans la sauce et laisser mijoter doucement à couvert, jusqu'à ce que la sauce ait réduit d'un tiers.

POUR TERMINER

Incorporer les artichauts et les olives jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Saupoudrer de citron confit et napper avec l'huile d'olive extra-vierge.

SERVIR

Assaisonner, servir dans le plat à tajine ou sur un autre plat.