



1. Sortez la viande 30 mn avant pour qu'elle soit à température ambiante.
2. Coupez les abricots en 2.
3. Émincez les oignons.
4. Hachez les gousses d'ail et le gingembre finement.
5. Coupez les citrons en 4 et épépinez-les.
6. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faites dorer (en deux fois) les morceaux d'agneau jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés. Réservez sur une assiette.
7. Dans la même casserole, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
8. Ajoutez l'ail et le gingembre, laissez cuire 1 mn en remuant.
9. Incorporez toutes les épices (cannelle, cumin, coriandre, paprika, curcuma et safran) et remuez pendant 30 secondes.
10. Remettez la viande dans la casserole, ajoutez les tomates concassées et le bouillon de volaille. Salez légèrement. Remuez et portez à ébullition. Puis mettez sur feu doux, couvrez et laissez mijoter (à feu doux donc !) pendant 1h30.
11. Ajoutez les abricots secs, les citrons confits et le miel, poursuivez la cuisson encore 30 mn.
12. Pendant ce temps, torréfiez les amandes à sec dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées (surveillez, cela va vite !).
13. Rincez, séchez et ciselez la coriandre et les feuilles de menthe.
14. Une fois la viande cuite (elle doit se détacher très facilement), goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.
15. Au moment de servir, parsemez d'herbes, d'amandes grillées et servez avec de la semoule fine (couscous), du boulgour ou du quinoa en accompagnement.

Assez facile  
1h de préparation  
2h20 de cuisson totale  
Cher  
Sans gluten

### Ingrédients pour 6 pers. :

- +/- 1,2 kg d'épaule d'agneau (demandez à votre boucher de la désosser et de la couper en cubes de 3 à 4 cm)
- 150 g d'abricots secs
- 2 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 5 petits citrons confits
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de paprika
- ½ c. à café de curcuma
- 1 pincée de safran (facultatif)
- 2 c. à soupe de miel
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 1 litre de bouillon de volaille
- 100 g d'amandes mondées (pelées)
- 1 bouquet de coriandre
- 1 quinzaine de grandes feuilles de menthe
- Sel
- Poivre du moulin

Servez avec de la semoule fine (couscous), du boulgour ou du quinoa en accompagnement.

### Variantes :

Pour une version plus gourmande, caramélisez les abricots dans un peu de beurre, de miel, avec une pincée de cannelle et ajoutez-les en fin de cuisson. Délicieux !





Le tajine est un plat de cuisson douce et lente. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande se détache à la cuillère.

Si vous ne trouvez pas d'amandes mondées, pelez-les vous-même, c'est très facile : prenez des amandes entières (avec la peau). Plongez-les 1 mn (pas plus !) dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez-les immédiatement et passez-les sous l'eau froide pour stopper net la cuisson. Pressez ensuite délicatement chaque amande entre vos doigts : la peau glissera facilement. Séchez-les sur un linge propre.