

Tajine agneau, poulet et légumes de saison



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 90 mn

Une recette dans laquelle le poulet et l'agneau s'associent aux légumes de saison.

Ingrédients

- 4 morceaux de poulet - hauts de cuisses
- 4 morceaux d'agneau - épaule et collier
- 2 courgettes
- 3 navets
- 2 carottes
- 3 patates douces
- 1 oignon rouge
- 1 oignon blond
- 250 ml de bouillon de volaille
- 60 g de raisins secs - infusés dans le bouillon
- sel
- poivre
- 2 branches de thym
- 2 gousses d'ail écrasées
- 0,5 cc de paprika
- 0,5 cc de ras el hanout
- 0,5 cc de piment de cayenne fort
- 0,5 cc d'4 épices
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 160°C (th.3-4). Faire dorer les morceaux de viande dans l'huile d'olive (si votre tajine va sur l'induction, sinon dans une cocotte) puis faire revenir les oignons et l'ail écrasé. Mettre les morceaux de viande dans le tajine avec le thym, puis successivement l'ail, l'oignon et une pincée de chaque épice.
- 2 Mettre les morceaux de viande dans le tajine avec le thym puis successivement l'ail, l'oignon et 1 pincée de chaque épice.
- 3 Ajouter ensuite les légumes épluchés, lavés et coupés en gros morceaux (carottes, courgettes, navets, patates douces). Verser le bouillon et les raisins secs, (au préalable, faire infuser les raisins dans le bouillon) et les épices orientales (½ cuillère à café).
- 4 Fermer le tajine avec le couvercle et mettre au four pendant 1h30 à 180°C (th.6). Vous pouvez servir à part, avec de la semoule de couscous.

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

