

Tajine aux fruits secs

Préparation : 30 min / Cuisson : 25 minutes

Coût de la recette : Pas cher

Niveau de difficulté : Très Facile

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500g de noix de veau
- 20 pruneaux dénoyautés
- 5 figes
- 2 petites poignées d'amandes
- 4 cuillères à café de graines de sésame
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées de cannelle, gingembre, cumin
- 1 gousse d'ail
- Poivre



Préparation :

1. Découper le veau en morceaux réguliers de taille moyenne. Découper un oignon et le faire revenir 5 minutes dans une marmite avec l'huile d'olive. Ajouter la viande, et poivrer. Mélanger et ajouter de l'eau pour couvrir la viande. Laisser cuire à feu doux.
2. Dans une casserole, faire cuire les pruneaux et les figes dans un peu d'eau de cuisson prélevée dans la marmite de viande. Y ajouter la cannelle et laisser bouillir.
3. Une fois cuits, ajouter les pruneaux, les figes et leur jus de cuisson à la viande, l'autre oignon coupé en rondelles, le gingembre et le cumin. Laisser cuire quelques minutes et éteindre le feu.
4. Dans une poêle anti-adhésive, faire griller légèrement les amandes et le sésame. Dresser la viande, les figes et les pruneaux sur un plat, arroser de sauce et décorer avec les amandes et le sésame dorés.