

Tajine de bœuf aux pruneaux et amandes

🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 1h30m

🌰 noix

Tajine sucré-salé marocain : jarret de bœuf mijoté aux épices (curcuma, gingembre), pruneaux confits à la cannelle et amandes torréfiées. Un classique très apprécié au Maroc.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

☐ huile d olive	30 ml	☐ sel	1 càc
☐ huile végétale	30 ml	☐ pruneaux	500 g
☐ jarret de bœuf, <i>coupé en morceaux</i>	1 kg	☐ huile d olive	1 càs
☐ oignons, <i>hachés</i>	2	☐ sucre	1 càc
☐ gousses d ail, <i>émincées</i>	2	☐ cannelle	1 càc
☐ curcuma	1 càc	☐ amandes mondées	100 g
☐ gingembre	1 càc	☐ huile d olive	1 càs

PRÉPARATION

— Viande —

1. Faire chauffer l'huile d olive et l'huile végétale dans une grande cocotte à feu moyen.
2. Ajouter le jarret de bœuf, les oignons, les gousses d ail, le curcuma, le gingembre et le sel. Faire dorer brièvement.
3. Couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

— Pruneaux —

4. Faire tremper les pruneaux dans de l'eau pendant 20 minutes, puis les porter à ébullition jusqu'à ce qu'ils gonflent. Égoutter en réservant le jus de cuisson.
5. Dans une casserole, cuire les pruneaux avec le jus réservé, huile d olive, le sucre et la cannelle pendant 15 minutes.

— Amandes —

6. Faire torréfier les amandes mondées dans une poêle avec huile d olive pendant 5 minutes en remuant constamment. Réserver.

— Dressage —

7. Disposer la viande et sa sauce dans un plat de service. Garnir avec les pruneaux et les amandes torréfiées.

Servir traditionnellement avec du pain pour tremper dans la sauce, ou avec du riz, du boulgour ou du blé.