

# Recettes de cuisine

de Mamie Vera

## Préparation

Pour 4 personnes  
Préparation 25 minutes  
Cuisson 3 heures

Laver les courgettes, les couper en rondelles et les cuire 5 minutes à la vapeur.  
Mettre le beurre dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande avec les oignons et l'ail, ajouter les tomates, le safran, le thym et le piment.  
Mélanger.  
Mettre la viande dans le tajine  
Ajouter un peu d'eau, saler et mélanger.  
Brancher l'appareil et cuire à couvert 2h40 (vérifier de temps en temps pour rajouter un peu d'eau si nécessaire)  
Ajouter les courgettes et continuer la cuisson 20 minutes.  
Avant de servir, parsemées 4 feuilles de menthe ciselées.  
Vous pouvez accompagner ce plat, soit avec des pommes de terre vapeur cuites séparément, parsemer d'un peu de thym, ou les ajouter dans le tajine 1 heure avant la fin de cuisson.

## Commentaires

J'ai réalisé cette recette avec "le tajine de téfal" pour 6 personnes, mais avec ingrédients pour 4 en ajoutant un peu plus de tomates et de courgettes.  
Je pense en hiver, qu'il est préférable d'utiliser des tomates pelées, en boîte qui ont été cueillies en pleine saison.  
Prévoyez suffisamment de temps lorsque vous souhaitez cuisiner un tajine, afin qu'il soit prêt à l'heure prévue. Le temps de cuisson peut varier selon la grosseur, des aliments, les quantités d'ingrédients et les goût de chacun.

## Ajouter un commentaire

## TAJINE D'AGNEAU AUX

## COURGETTES ET TOMATES



## Ingrédients

1 kg d'épaule d'agneau  
coupée en cubes  
700 g de courgettes  
350g de tomates pelées,  
épépinées  
et coupées en cubes  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail hachée  
1 cuillère à café  
de safran  
thym  
1 cuillerée à café  
de piment doux  
40 g de beurre  
sel

