

## 83 Tajines (compil de mars 2002)

Que soient d'abord remerciées toutes les personnes ayant contribué à cette compilation des recettes de Tajines parues sur FRC, en particulier François Leloup qui m'en a transmis un grand nombre.

Le principe est toujours le même : plutôt qu'une collection exhaustive, un rassemblement de recettes testées par les uns et les autres. Et si j'ai dû écarter quelques variantes, j'espère que personne ne s'en trouvera vexé.

Malgré tout le soin apporté, il peut s'être glissé quelque erreur d'attribution; ne m'en veuillez pas et prévenez moi afin que je corrige l'erreur.

Pour ce qui concerne la mise en page, je me suis contenté du plus simple, afin de privilégier l'information plutôt que la présentation. Et que chacun ensuite aménage cette compil à son goût.

*Jean Tamayo*

Mais tout d'abord, avant les recettes elles-mêmes, celle du condiment indissociable de la cuisine marocaine et tunisienne.

Citrons confits à l'huile: (Maroc).

Transmise par Illustrcarlos.

Le citron confit entre dans la composition de très nombreux plats différents; poisson, poulet, tajine etc.

Ils se conservent très bien, et longtemps(3 mois), mais il vaut mieux les préparer par deux.

Car une fois le bocal entamé, il est préférable de consommer le reste dans la quinzaine.

Vous pouvez en trouver au marché, mais souvent les citrons sont en saumure.

Ingrédients:

2 beaux citrons. (Non traités)

Huile d'olive.

Gros sel gris.

Lavez et séchez vos citrons.

Coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Déposez dans le fond d'une terrine en terre une couche de gros sel gris puis disposez côte à côte une rangée de rondelles de citron.

Déposez une seconde couche de gros sel et de citron.

Terminez par une nouvelle couche de sel.

Laissez macérer 12 heures au frais.

Essuyez chaque rondelle avec un linge avant de les ranger dans un bocal.

Couvrez d'huile d'olive, fermez et oubliez-les 1 mois dans l'obscurité et la fraîcheur.

Abats de mouton (ou Tajin Carthage).....	4
Agneau au confit d'oignons .....	5
agneau (collier) aux olives et au citron .....	6
Agneau aux olives et citrons confits .....	7
agneau (souris) aux figues fraîches et oranges .....	8
AGNEAU A LA MENTHE FRAICHE .....	9
AGNEAU AU MIEL.....	10
Agneau aux abricots Frais.....	11
AGNEAU AUX ABRICOTS SECS .....	12
AGNEAU aux Epices et au Citron confit.....	13
Agneau aux légumes.....	14
AGNEAU AUX NOIX DE CAJOU .....	15
Agneau aux oignons, raisins secs et amandes .....	16
AGNEAU AUX POMMES DE TERRES .....	17
Agneau aux pruneaux .....	18
Agneau aux pruneaux de Fatima .....	19
Agneau, pruneaux et amandes.....	20
Agneau aux pruneaux et amandes .....	21
Agneau aux pruneaux et coings confits.....	22
Agneau aux pruneaux, olives et raisins : .....	23
Agneau, pruneaux et raisins.....	24
AGNEAU harira marrakchia .....	25
AGNEAU TUNISIEN .....	26
Amandes et oignons (K'dra) et viande .....	27
Artichauts et mouton.....	28
Artichauts et fèves (avec viandes) .....	29
Artichauts poivrades et petits pois.....	30
Bœuf et Veau .....	31
Bœuf haché et artichauts au citron. ....	32
Cabri .....	33
Cardons et agneau .....	34
Choux-fleurs et viandes .....	35
Coings et viandes "mlokhia" (gombo).....	36
Courgettes et viandes (k'dra au zaater).....	37
Courgettes.....	38
Courgettes à la cannelle .....	39
Courgettes slaouia et mlokhia (gombos) .....	40
Fèves avec viandes (Mqualli) .....	41
Figues et Mouton.....	42
Fruits et miel .....	43
Haricots rouges et mouton.....	44
Haricots verts et viandes .....	45
Haricots verts et viandes (préparation Mqualli).....	46
Haricots verts et tomates (et viandes).....	47
Keftas à la menthe et à la coriandre .....	48

Lapin au citron confit: .....	49
Lapin aux Milles Saveurs .....	50
LEGUMES FARCIS.....	51
Merlan .....	52
MIGNON DE VEAU FACON TAJINE.....	53
Mouton à la pomme de terre.....	54
Mouton et citron : .....	55
MOUTON AUX COINGS .....	56
Mouton aux épinards .....	57
Mouton aux olives farcies .....	58
Mouton aux pommes de terre et aux oranges .....	59
Mouton au raisins .....	60
Persil - Tajine maâadnous .....	61
PINTADE AUX PECHEs.....	62
Poisson. M'kualli (Tunisie).....	63
POULET À L'AIL ET À LA TOMATE.....	64
POULET A L'ORANGE.....	65
Poulet à l'orange caramélisée .....	66
POULET AU POTIRON.....	67
Poulet au citron confit.....	68
Poulet citrons confits olives et tomates.....	69
POULET AUX CITRONS CONFITS ou POULET M'CHERMEL .....	70
Poulet aux citrons confits et aux olives cassées .....	71
Poulet au citron confits et aux olives .....	72
Poulet aux figues fraîches .....	73
Poulet aux fruits secs .....	74
Poulet aux pommes de terre et olives vertes.....	75
POULET AUX PRUNEAUX .....	76
Tajine de printemps.....	77
Tajin mirgaz.....	78
Tomates en tajine .....	79
Veau M'quali.....	80
VEAU AUX CAROTTES.....	81
Veau au caviar d'aubergine .....	82
Veau aux oignons, miel et safran.....	83
Veau (jarret) et coriandre .....	84
Veau (pieds) .....	85
Veau et vin jaune .....	86

## **Abats de mouton (ou Tajin Carthage)**

extraites de "la cuisine tunisienne d'Ommok Sannafa", de Mohamed Kouki.  
Transmise par Rhonalpin de Garenne

mouton 200g  
foie de mouton 100g  
rognons de mouton 100g  
cœur de mouton 200g  
graisse de mouton (liya)50g  
oeufs 6  
parmesan ou Sicile 50g  
fromage de hollande 50g  
fromage de gruyère 50g  
beurre salé 30g  
huile d'olive 1dl  
pommes de terre 250g  
oignon 50g  
poivre noir 5g  
sel

Couper la viande, les abats et la graisse en morceaux, saler et poivrer, faire dorer à l'huile à feu vif 5 à 6 mn, avec l'oignon détaillé.

Couvrir d'eau, porter à ébullition et mijoter doucement à couvert 1h. peler les pommes de terre, les couper en tranches et les cuire à l'huile d'olive.

Couper le fromage en morceaux, et continuer comme pour toutes autres recettes.

## Agneau au confit d'oignons

Touria Agourram, De mère en fille la cuisine Marocaine. Ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson: 2 h

### ingrédients

1,5 kg de jarret de veau

1 cuil. à soupe de ras el-hanout

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou 1 cuil. de smen, ou un peu de beurre

1 pincée de pistils de safran pilés

Sel fin

### Confit d'oignons

4 oignons émincés

1/2 cuil. à soupe de ras el-hanout

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

2 bonnes cuil. à soupe de miel

Demander au boucher de couper la viande en morceaux de 120 à 130 g chacun. Les rincer, les égoutter et les mettre dans une marmite, ajouter le safran, le ras el hanout, du sel selon le goût et l'huile (ou beurre ou smen). Couvrir d'eau nécessaire pour la cuisson et porter à ébullition à couvert, à feu moyen. Surveiller la cuisson en remuant et retournant les morceaux de viande de temps en temps; si besoin, ajouter un peu d'eau.

### Confit d'oignons

Pendant ce temps, faire cuire à feu doux les oignons finement émincés et le ras el-hanout. À mi-cuisson, ajouter et laisser mijoter en remuant, jusqu'à ce que les oignons soient réduits en purée. Ajouter le miel et faire caraméliser. Retirer du feu, réserver au chaud.

Lorsque la viande est bien cuite, et la sauce réduite, verser dans un plat de service en disposant d'abord les morceaux de viande, puis napper avec les oignons caramélisés et servir bien chaud.

Les oignons peuvent être cuits et confits dans la sauce: à mi-cuisson de la viande, déposer les rondelles d'oignon sur les morceaux de viande et cuire à feu vif, puis à feu moyen. Lorsque la viande est cuite, la retirer et la réserver.

Ajouter alors le miel et laisser caraméliser, puis servir en nappant la viande avec les oignons confits.

## **agneau (collier) aux olives et au citron**

D'après une recette partagée par JP Mutin

Mise sous MC : François Ieloup, 05/06/66

1 kg de collier d'agneau découpé en tranches par le boucher

4 gros oignons

2 gousses d'ail

2 citrons confits

150 g d'olives vertes concassées

3 c. à s. d'huile d'olive

2 dosettes de safran en poudre

1 c. à s. de cumin en poudre

1 pointe de couteau de piment en poudre

Sel et poivre moulu

Pelez les oignons et émincez-les.

Pelez et pressez les gousses d'ail.

Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y colorer à feu vif les tranches de collier d'agneau sur les deux faces.

Retirez ensuite la viande et laissez-la en attente. A la place, faites fondre les oignons et l'ail pressé une dizaine de minutes. Remettez les morceaux de viande. Poudrez-les avec les épices (safran, cumin, piment).

Salez et poivrez. Versez ensuite 10 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter doucement une demi-heure. Découpez les citrons confits en quartiers. Rincez et épongez les olives vertes. Ajoutez-les dans la cocotte avec la viande et comptez encore une bonne demi-heure de cuisson. La viande doit être fondante. Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou, avec de la semoule de couscous.

Vous pouvez préparer ce plat à l'avance. Il sera encore meilleur réchauffé.

## **Agneau aux olives et citrons confits**

Recette récupérée sur le regretté [www.oncook.com](http://www.oncook.com)

Transmise par Jean-Baptiste CILIO

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson : 1h15

### **Ingrédients**

Epaule d'agneau désossée : 1,5 kg

Olives violettes cassées : 300 g

Citrons confits au sel : 4

Oignon : 1

Ail : 2 gousse(s)

Piment en poudre : 1 c à café

Cumin en poudre : 1 c à café

Curcuma en poudre : 1 c à café

Huile d'olive : 3 c à soupe

Coriandre fraîche : 10 brins

Sel et poivre : pincée(s)

Préparez les ingrédients.

Coupez la viande en gros cubes. Hachez l'ail, l'oignon et ciselez la moitié du bouquet de coriandre.

Faites revenir

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail hachés avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande, les épices et les aromates. Remuez pour que la viande soit bien enrobée.

Faites cuire.

Lorsque les ingrédients commencent à caraméliser au bout de quelques minutes, déposez-les dans un plat tajine ou à défaut dans une cocotte.

Ajoutez la coriandre ciselée. Mouillez d'un verre d'eau. Couvrez et enfournez 1h environ.

Ajoutez la garniture.

En fin de cuisson, lorsque la viande est tendre, ajoutez les olives dénoyautées et les citrons coupés en quartiers. Poursuivez la cuisson 10 mn.

Servez

Présentez dans le plat tajine et décorez avec le reste de coriandre fraîche.

Les citrons confits au sel sont vendus dans les épiceries fines ou orientales. Avec un peu de patience, vous pouvez aussi les faire vous même en suivant notre recette.

## **agneau (souris) aux figues fraîches et oranges**

From: (François Leloup)

4 souris d'agneau  
4 figues violettes  
4 figues sèches  
8 figues fraîches blanches  
8 gousses d'ail  
Le jus d'une orange  
Le zeste d'une demi orange  
2 branches de thym citron  
4 c. à s. huile d'olive  
Quelques filaments de safran  
Sel, Poivre -- du moulin

Ce tajine doux et parfumé développe des saveurs orientales.

1. Lavez et séchez les figues fraîches. Détachez les gousses d'ail et gardez-les dans leur peau. Brossez l'orange sous l'eau courante (pour bien la laver) et prélevez la moitié de son zeste. Détaillez-le en fins bâtonnets puis pressez l'orange. Réservez zestes et jus au frais.
2. Posez le coupe-feu sur la flamme puis le plot à tajine dessus. Versez l'huile d'olive, laissez-la chauffer et faites revenir les gousses d'ail, les souris d'agneau et le safran. Lorsque la viande est dorée, déglacez au jus d'orange, salez et poivrez de quelques tours de moulin, ajoutez les figues fraîches et sèches, le thym citron, les zestes, couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30.
3. Le feu doit être doux pour que tous ces ingrédients cuisent dans leur jus sans sécher. Soulevez le couvercle de temps en temps, si le jus de cuisson venait à manquer, ajoutez un peu d'eau.
4. Rectifiez l'assaisonnement quelques minutes avant de servir et dégustez. Les plus gourmands pourront cuire des patates douces, en plus pour accompagner ce tajine. Le temps de cuisson n'est pas très précis.  
Plus les souris d'agneau cuiront, plus elles seront confites mais moins les figues resteront entières.



## **AGNEAU A LA MENTHE FRAICHE**

Source: Ian Hoare

Ingrédients :

1 1/2 kg Selle d'agneau désossée,  
4 gros oignon,  
100 g olives vertes dénoyautées,  
100 g amandes mondées,  
2 cs de miel,  
1 dose de safran,  
1 pincée de graine de cumin,  
1 pincée gingembre en poudre,  
1 petit bouquet menthe fraîche,  
1 tablette bouillon,  
2 cs d'huile d'olive,  
Sel,  
Poivre,

Instructions :

Préchauffer le four a thermostat 7 (210øc) Peler et émincer les oignons Couper la viande en gros cubes. Faire revenir les oignons a l'huile, ajouter la viande, la faire colorer sur toutes ses faces.

Faire dissoudre la tablette de bouillon dans 1/4 de litre d'eau chaude. Ajouter le miel, le gingembre, le cumin, le safran, le bouillon. Saler, poivrer, bien remuer, couvrir la cocotte et mettre 45 minutes au four. Ajouter les olives et les amandes 10 min avant la fin de la cuisson. Au moment de servir mettre les feuilles de menthe fraîche.

## **AGNEAU AU MIEL**

Source: Alain Hurtig  
Transmise par Régis

Pour : 8 à 10 personnes,

Ingrédients :

2 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux,  
1 kg d'oignons grelots,  
1 gros oignon,  
400 g de pruneaux,  
250 g de miel d'acacia,  
1 bouquet garni,  
1 cuillère à café de gingembre en poudre,  
1 dose de safran,

Instructions :

Préparez un court bouillon avec 2l 1/2 d'eau, l'oignon coupe en morceaux, le bouquet garni, le gingembre, 100g de miel, le safran, du sel et du poivre. Laissez cuire jusqu'à ébullition et plongez y la viande (elle doit être recouverte). Laissez frémir 40 min en écumant de temps en temps. Pelez les oignons grelots. Faites chauffer le four (240 ° thermostat 8) Une fois la cuisson au court bouillon terminée, retirez les morceaux de viande et placez les dans la tajine. Faites de même avec les petits oignons. Faites réduire le court bouillon de moitié passez-le au chinois puis arrosez-en la viande. Couvrez et enfournez pour 50 min. Retirez alors la tajine du four et ajoutez les pruneaux et le reste du miel. Ramenez le four a température moyenne (180°- thermostat 6) et laissez cuire encore 10 à 20 min.---

## **Agneau aux abricots Frais**

Source Cuisine et Vins de France  
Transmise par Anne Fondeur

Pour 4 personnes

Prép : 20 mn

Cuisson : 50 mn

1 épaule d'agneau désossée( environ 1 kg de viande)

500g d' abricots

100 g d' amandes mondées

2 oignons

1 gousse d' ail

2 c à s de miel

4 c à s d' huile

1/2 c à c de cannelle en poudre

1 bouquet de coriandre

sel , poivre

Coupez la viande en cubes. Pelez et émincez finement les oignons et l'ail.

Préchauffer le four Th 7 ( 210°)

Rincez et essuyer les abricots, coupez les en deux en ôtant les noyaux.

Dans une cocotte faites chauffer la moitié de l' huile. Mettez les cubes de viandes à dorer sur toutes leur faces, puis égouttez les et rincez la cocotte.

Mettez à chauffer le reste de l' huile et faites fondre doucement les oignons et l' ail émincés. Ajoutez le miel, le gingembre, quelques branches de coriandre et la cannelle.

Salez , poivrez, remettez la viande puis remuez.

Ajoutez les abricots, versez un 1/4 de litre d'eau. Couvrez, faites cuire 40 mn au four.

10 mn avant la fin de la cuisson, sortez la cocotte, remuez délicatement et ajoutez les amandes. Ré enfournez 30 mn.

Servez le tajine très chaud, parsemé de coriandre fraîchement ciselé.

Accompagnez à volonté de semoule de blé cuite à la vapeur.

Conseils : si vous possédez un plat à tajine, utilisez le pour faire mijoter la tajine dans le four après avoir fait revenir la viande et les oignons dans une sauteuse.

Si le couvercle est trop haut , couvrez hermétiquement d'un papier d'aluminium.

Vous pouvez présenter ce tajine avec une coupelle de raisins de corinthe.

Personnellement je mets cuire les amandes dès le début car sinon je les trouve trop fermes à mon goût. J' utilise également des abricots séchés que je laisse tremper dans l' eau au préalable.

## **AGNEAU AUX ABRICOTS SECS**

Source : Pomme Drevard,

### **Ingrédients :**

1 kg d'épaule d'agneau désossée,  
2 oignons,  
1 cuil.a café de gingembre en poudre,  
1/2 cuil.a café de poivre noir au moulin,  
1/2 cuil.a café de cannelle en poudre,  
1 pincée de safran en poudre,  
50 g de beurre,  
Sel,  
1 bouquet de coriandre,  
250 g d'abricots secs,

### **Instructions :**

Eliminer le gras de la viande avec un couteau et la découper en morceaux de la taille d'une bouchée. Les mettre dans la marmite.

Râper 1 oignon et l'incorporer à la viande, avec les épices, le beurre, une bonne pincée de sel et la moitié de la coriandre liée en bouquet. Arroser de 50cl d'eau, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir pendant une heure. Certains abricots secs ont besoin d'être réhydratés, d'autres non. Si cela est nécessaire, les faire tremper dans de l'eau chaude durant au moins une heure, les égoutter soigneusement. Emincer finement l'oignon restant. Equeuter le reste de la coriandre et hacher grossièrement les feuilles.

Ajouter ces ingrédients dans la marmite au bout d'une heure de cuisson, et laisser cuire encore 30mn. Ajouter les abricots, poursuivre la cuisson de 15 a 20mn, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, disposer dans un plat creux et servir.---

## **AGNEAU aux Epices et au Citron confit**

Touria Agourram, De mère en fille la cuisine Marocaine. Ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson: 2 h 30

Ingrédients :

1,5 kg d'agneau (épaule ou souris)

2 têtes d'ail (8 à 10 gousses)

1 cuil. à café de gingembre

1 cuil. à café de pistils de safran pilés

1 cuil. à soupe de cumin

1 citron confit

135 g de beurre ou de smen

2 bonnes cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel fin

Rincer la viande et la couper en morceaux.

Dans une marmite placée sur feu moyen, faire revenir la viande et les épices dans le beurre (ou le smen).

Ajouter l'ail écrasé, le citron confit coupé en morceaux (écorce et pulpe), l'huile d'olive, et un peu de sel. Retourner les morceaux de viande pour bien les imprégner du mélange. Couvrir avec 3/4 de litre d'eau environ, remuer et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir la marmite et cuire à feu doux environ 1 h 30 à 2 h. Vérifier la cuisson: la viande doit être cuite et l'eau entièrement évaporée, laissant une sauce courte et onctueuse.

Servir très chaud dans un plat de service.

## Agneau aux légumes

Transmise par Christian Seggar

pour 4 pers:

800 gr d'agneau ( j'achète du haut de gigot que je découpe en cubes )

8 carottes, 4 courgettes, 1 branche de céleri, 4 tomates, 4 figues seiches

1 poivron rouge, raisins de corynthe, 3 oignons

500 gr de pois chiches ( j'achète les bocaux en verre de marque espagnole )

3 gousses d'ail,

2 cas de paprika en poudre, 2cac de cannelle moulue, 1cas de chour el ouard ( bouton de rose séché), 1cas de carvi,

1 bouillon de poule ( 1 tablette )

sel, poivre en grain, coriandre et persil frais.

Huile et lait.

Eplucher les carottes, couper les en tronçons. Eplucher les courgettes en laissant une raie de peau sur deux, couper les en tronçon. Couper le céleri en tronçons. Faites pré cuire les légumes dans un cuit vapeur, ou dans le haut d'un couscoussier.

Mettre les figues et les raisins de corynthe dans du lait.

Dans un pilon, mettre 10 grains de poivre, 1 cas de gros sel, 1 cas de carvi, les 3 gousses d'ail épluchées et la cuillère de boutons de rose dont il faut ôter la queue ). Ecraser jusqu' à obtenir une pommade.

Préparer votre bouillon.

Couper le poivron en quatre dans le sens de la longueur, passer au grill du four pour que la peau noircisse. Oubliez le dans un sac en plastique bien fermé.

Monder les tomates. Rincer les pois chiches.

Faire revenir la viande dans 2 cas d' huile (olive ou non). Rajouter les oignons émincés. Bien mélanger.

Dans un bol, mélanger une petite louche de bouillon avec le paprika et la cannelle.

Quand l'agneau est revenu, ajouter le mélange pilé, mélanger, rajouter le bouillon et le mélange paprika cannelle, les tomates épluchées et épépinées. Saler. Laisser cuire 30mn à feu doux, mais à découvert.

Au bout de la cuisson, rajouter les figues coupées en quatre. Goutter la sauce, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Préchauffer votre four, mouiller votre tajine.

Disposer la viande au milieu du plat. Dresser les carottes et les courgettes autour en alternant une carotte une courgette. Mettre aussi les tronçons de céleri, les pois chiches, les raisins et terminer en coiffant votre plat par des lanière de poivrons préalablement éplucher. Arroser du bouillon.

Couvrir le plat de son chapeau, le glisser dans un four modéré. Finir la cuisson, environ 1/4 heure ( Pour les légumes car la viande doit être cuite) Se servir un bon verre de Bourdic....Et sentir l'odeur des épices....

Ciseler persil et coriandre. Chacun en mettra sur son assiette.....

On peut alterner les légumes, faire de la graine de couscous.....

## AGNEAU AUX NOIX DE CAJOU

(remaniée façon °°Pomme°°)

Safran en filaments, 30 g de noix de cajou,  
1/2 c a café de piment doux, gingembre frais,  
1 bâton de cannelle, 3 clous de girofle,  
2 gousses d'ail hachées, 1 c a café de cardamome, 1 c a café de Ras el Hanout,  
1 c a café de graines de cumin,  
6 c a soupe d'huile, 2 oignons, 2 tomates moyennes concassées,  
800 g de gigot ou d'épaule d'agneau,  
1 c a soupe de farine, 2 c a soupe de coriandre fraîche hachée,  
1 jus de citron, sel, poivre.

Faire tremper le safran dans une tasse contenant 4 c a soupe d'eau bouillante durant 10 minutes, réserver.

Mixer dans 12 cl d'eau, les noix de cajou, le piment, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle, l'ail, la cardamome, le Ras el Hanout et le cumin.

Faire mariner la viande coupée en cube dans cette sauce pendant quelques heures.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons puis les tomates. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter la viande, sel, poivre et bien mélanger.

Mettre le tout dans le plat à tajine. Couvrir d'eau et ajouter l'eau du safran.

La cuisson au four est souvent préconisée dans les recettes de tajine mais d'après une amie marocaine la façon la plus adaptée avec un plat à tajine c'est :

Protéger avec du papier alu autour du brûleur (si gaz), et faire cuire avec un diffuseur de chaleur entre la flamme et le plat.

(Cela me paraît logique, puisque traditionnellement il existe des socles en terre qu'on remplit de braises et où l'on pose le plat dessus)

Donc : cuisson à couvert une bonne heure en réduisant la flamme de temps en temps.

Finir la cuisson à découvert pour faire réduire la sauce.

Lier la sauce avec la farine diluée dans un peu d'eau, ajouter la moitié de la coriandre hachée et cuire 5 minutes.

Au moment de servir mettre le reste de coriandre et le jus de citron.

En accompagnement :

Je fais revenir quelques amandes (non émondées) dans un peu d'huile d'olive.

Je retire les amandes et je me sers de l'huile restant dans la poêle pour faire revenir le riz.

J'ajoute ensuite l'eau et je finis la cuisson du riz avant de remettre les amandes. Une étoile de badiane dans l'eau du riz donne également un petit parfum bien sympathique.

## **Agneau aux oignons, raisins secs et amandes**

Touria Agourram, De mère en fille la cuisine Marocaine. Ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson:

1 h 30

### **Ingrédients**

1,5 kg d'épaule d'agneau ou de mouton (ou 1 carré de côtelettes)

1,250 kg d'oignons

450 g d'amandes mondées

500 g de raisins secs

1 pincée de pistils de safran pilés

1/2 cuil. à café de gingembre en poudre

1 cuil. à café de poivre

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

60 g de sucre en poudre

sel fin

Couper les amandes mondées en deux dans le sens de la longueur.

Faire cuire la viande coupée en morceaux de 120 g avec les épices (safran, gingembre, poivre), 1 oignon émincé, le sucre, 1 pincée de sel, les amandes, 2 verres d'eau. Couvrir et porter à ébullition. Lorsque la viande est bien cuite, la retirer et la réserver.

Verser dans la sauce restée sur le feu le reste des oignons émincés et l'huile d'olive, remuer et laisser cuire 20 à 25 min, puis ajouter les raisins secs lavés et laisser mijoter. La sauce ne doit être ni trop liquide ni trop onctueuse.

Avant de servir, remettre la viande à chauffer dans la marmite. Quand elle est bien chaude, la disposer dans un plat de service, recouvrir avec la purée d'oignons, parsemer de raisins et d'amandes et saupoudrer d'un peu de sucre glace et de cannelle.

Le secret de ma mère :

Pour parfaire la présentation et le goût, utilisez un plat de service allant au four, saupoudrez d'un peu de sucre et de cannelle et mettez le plat sous le gril du four pour dorer les oignon~ à souhait.



## **AGNEAU AUX POMMES DE TERRES**

Source: Alain Hurtig  
Transmise par Régis

Instructions :

Faire revenir vivement dans un peu d'huile d'olive un kilo de mouton ou d'agneau (collier, poitrine, manche de gigot par exemple).

Réserver la viande. Garder la graisse. Mettre dans la cocotte une bonne livre d'oignons coupés en quatre. Rajouter la viande. Mettre par-dessus un bon kilo de pommes de terre fermes (Belle de Fontenay, Charlottes par exemple) coupées en très gros morceaux.

Saler, épicer de haut goût : poivre, cumin en poudre, cannelle en poudre, 2 ou trois clous de girofle, un peu de noix de muscade râpée, safran en pistil, boutons de rose en poudre si vous en avez. Mouiller à hauteur de la viande (pas des patates, de la viande). Couvrir.

Pour la cuisson, choisir le feu le plus doux dont on dispose et le régler en position la plus basse possible. Explication : dans l'Atlas, ce tajine se fait cuire sur un minuscule brasero.

Cela ne doit jamais bouillir, à aucun moment. Cela ne doit même pas frémir. On ne doit jamais remuer (c'est cela le plus dur, je crois, car c'est bien difficile de résister à la tentation). On laisse cuire ce tajine huit heures, douze heures, le temps qu'il faut (nb : les protéines commencent à cuire à 60 °C, mais il leur faut du temps en ce cas...)

Les légumes sont fondants et fermes à la fois (la faible chaleur fait que leur structure n'est pas détruite), la sauce est courte et succulente, la viande résiste et fond à la fois dans la bouche, et n'a rien perdu de son goût tout en parfumant l'ensemble du plat.

C'est un mets rustique, et raffiné à la fois.

## **Agneau aux pruneaux**

D'après une recette partagée par Christiane (xne.bezu)  
Transmise par François Leloup.

1200 g d'épaule d'agneau ou de collier d'agneau  
250 g de pruneaux  
100 g d'amandes  
1 c. à c. de poivre  
1 bâton de cannelle  
1 c. à c. de curcuma  
2 oignons en lamelles  
2 c. à s. de sésame  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
2 c. à s. de miel épais pour la sauce

Dans la cocote minute, mettre la viande en morceaux, les oignons, le sel, le poivre, le curcuma, et 2 verres d'eau.

Cuire 25 mn.

Faire gonfler les pruneaux dans l'eau tiède, les rajouter pendant 10 mn au contenu de la cocotte.

Retirer quelques cuillerées de sauce dans laquelle on ajoutera la cannelle en poudre et le miel.

Remuer et remettre dans la cocotte.

Mettre dans le plat de service, saupoudrer des graines de sésame (légèrement grillées) et des amandes émondées (épluchées) et grillées.

## **Agneau aux pruneaux de Fatima**

Recette de Fatima, Rabat-Salé (Maroc) partagée par Tania Leloup

1 kg Agneau (Gigot) -- En cubes  
500 g Pruneaux  
2 Oignons  
100 g Amandes  
1 c. à s. Sucre  
1 pincée de Sel  
1 pincée Poivre -- Du moulin  
1/2 c. à c. Cannelle moulue  
persil

Faire gonfler les pruneaux pendant environ 1h dans l'eau chaude.

Plonger les amandes dans de l'eau chaude pour leur ôter la peau. Les dorer à la poêle.

Faire revenir la viande et les oignons dans un peu d'huile. Ajouter de l'eau pour juste couvrir la viande. Laissez cuire tout doucement à couvert, soit dans un tajine, soit dans une cocotte en fonte. Otez la viande et réservez-la au chaud dans le plat de service.

Faire mijoter les pruneaux dans la sauce, avec du sucre et de la cannelle, juste pour les réchauffer. Versez dessus la viande et servez aussitôt.

## **Agneau, pruneaux et amandes**

D'après une recette tirée de "Cuisine du bout du monde" et partagée par monik  
Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg mouton(épaule) - en 12 morceaux  
500 g de pruneaux  
200 g d'amandes mondées  
beurre, 3 oignons  
2 bâtons de cannelle  
4 c. à s. de miel  
1 c. à c. graines de sésame  
1 c. à c. cannelle  
sel, huile

Préparation :

Faire tremper les pruneaux dans du thé.

Mettre dans un plat à tajine ou une cocotte la viande, les bâtons de cannelle, les oignons émincés et le beurre. Saler, mouiller de 2 verres d'eau et faire mijoter à feu doux en remuant de temps en temps.

Au bout de 2 h environ, retirer les morceaux de viande.

Ajouter dans la cocotte les pruneaux, le miel et la cannelle moulue. Laisser réduire la sauce 20 min pour qu'elle caramélise.

Pendant ce temps, faire revenir à l'huile les amandes et griller les graines de sésame à sec. Au moment de servir, réchauffer la viande dans la sauce. Présenter le mouton entouré de pruneaux et d'amandes en saupoudrant de graines de sésame.

## **Agneau aux pruneaux et amandes**

From: "Pascal Ordureau"

Préparation: 15 mn

Cuisson: 1 h 30

Ingrédients :

1.500 kg d'agneau

2 gros oignons

4 cuillerées à soupe de poudre d'amandes

1/4 de verre d'huile d'olive

1/2 verre d'eau

15 à 18 pruneaux dénoyautés

sel, poivre

une grosse pincée de piment de cayenne

Préparation :

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'agneaux dans l'huile chaude et retirez-les.

Hachez les oignons. Mettez-les à fondre à feu doux dans la cocotte, assaisonnez. Au bout de 15 mn ajoutez la poudre d'amandes. Retirez du feu. Dans la "Tajine" ou poêlon, versez le contenu de la cocotte (oignons fondus et poudre d'amandes), disposez les morceaux d'agneaux et les pruneaux.

Mouillez avec l'eau, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium perforée de quelques trous et laissez mijoter au four 1 h.

Tajine poulet : même recette, mais avec 1 poulet de grain coupé en morceaux.

## **Agneau aux pruneaux et coings confits**

Transmise par Alf Lekamikaze

800g à 1kg de d'agneau (épaule ou gigot)  
10 pruneaux d'Agen  
200 g de quartier de coings confit  
6 cuil à soupe d'huile  
3 gros oignons coupés en petit dé  
2 ou 3 bâtons de cannelle  
1 grosse cuil de miel  
1 cuil a café de gingembre  
½ cuil a café de noix de muscade  
1 cuil à café de curcuma  
½ cuil a café de cannelle  
poivre noir, sel(bien saler la sauce pour le contraste sucré/salé)  
50 cl d'eau  
4 cuil à soupe de Fleur d'Oranger

100 gr d'amandes légèrement grillées, 1 cuil a soupe de sucre, sel, 1 cuil à café de beurre, safran.

La veille au soir, mettre à mariner dans une terrine la viande et toutes les épices, sel, un peu d'huile, les oignons (frottez bien les épices à la viande).

Le lendemain dans une cocotte (en fonte de préférence) hors du feu mettre les 6 cuillères d'huile, la viande marinée, les bâtons de cannelle, le miel, bien mélanger et mettre sur feu fort, faire légèrement dorer la viande, puis ajoutez l'eau et réduire le feu à doux, laissez ainsi mijoter.

Pendant ce temps, faire dérider les pruneaux à la vapeur. Lorsqu'ils sont prêts, les mettre 3 mn sur le feu dans une casserole avec la Fleur d'Oranger et une louche du bouillon. Réservez.

Dans une poêle faire un caramel avec le sucre, sel, ajoutez le beurre et le safran, puis ajoutez les amandes et enrobez-les au caramel.

Quand la viande est cuite, il doit rester un peu de sauce, mettre la viande dans un plat mettre dessus les pruneaux et parsemez d'amandes et le coing.

Le coing découpé en quartier citronné devra être cuit dans un sirop léger (pas trop sucré je mets 5 sachets de sucre vanillé dans 1 l environ d'eau) parfumé à la cannelle.

## **Agneau aux pruneaux, olives et raisins :**

From: "Pascal Ordureau"

### Ingrédients :

1,5 kilo de collier d'agneau  
500 grammes de pruneaux  
une boîte d'olives vertes  
2 oignons  
1 sachet de raisins secs  
1 cuillère à soupe de Raz el anout  
1 cuillère à café d'eau de fleurs d'oranger  
1 pincée de muscade moulue

### Préparation :

Faites chauffer un peu de beurre dans une marmite, et faites revenir les oignons. Réservez les et faites revenir la viande coupée en gros morceaux de tous cotes. Pendant ce temps, faites chauffer jusqu'à ébullition les pruneaux et les raisins dans une casserole remplie d'eau. Coupez le feu dès les premières bulles et laissez reposer. Dès que la viande est bien dorée, mouillez-la. Incorporez l'eau de fleur d'oranger et la cannelle. Laissez cuire à feu très doux environ une heure. Incorporez à ce moment les fruits sans leur jus de cuisson, et les olives. Laissez cuire encore un quart d'heure.

Servez immédiatement, et régalez-vous.

### La boisson :

Un vin d'Afrique du Nord si possible, et plutôt un rouge. Evitez tout de même les vins trop forts en alcool.

### Le plus :

Servez ce plat dans un plat à tajine préalablement chauffé au four, ou encore mieux, laissez finir le dernier quart d'heure de cuisson dans ce plat et au four (200 degrés)..

## **Agneau, pruneaux et raisins**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup,

300 g Pruneaux  
200 g Raisins  
1 1/2 kg Agneau ou Mouton  
Sel et poivre -- selon goût  
2 Capsules de safran  
1 pincée de Cannelle  
3 Clous de girofle – pilés  
1 c. à s. de Cassonade  
100 ml Eau de fleur d'oranger  
300 ml Eau

Faites gonfler les pruneaux et les raisins secs dans du thé pendant 2 heures. Faites revenir à l'huile le mouton (épaule ou basses côtes).

Ajoutez sel et poivre, le safran, la cannelle en poudre et les clous de girofle pilés. Laissez cuire 15 mn. Saupoudrez de 1 cuiller à soupe de cassonade (sucre roux), mouillez avec l'eau et la fleur d'oranger.

Couvrez, laissez mijoter 45 mn. Joignez alors les fruits égouttés et laissez cuire encore à découvert 20 mn.



## **AGNEAU harira marrakchia**

(in "cuisines du bout du monde"-saveurs marocaines)

From: "monik"

Pour 8 pers :

250g de viande d'agneau

100g de lentilles

100g de pois chiches

30g de riz

500g de tomates

2càs de concentré de tomates

3 oignons

75g de farine

50g de beurre

1 bouquet de persil plat

1 bouquet de coriandre

1 pincée de safran

sel, poivre

La veille, faire tremper les pois chiches

Cuire dans une marmite, pendant 20 à 30 min la viande coupée en dés, les oignons émincés, les pois chiches, le beurre et le safran, en mouillant avec 3 litres d'eau; Saler, poivrer.

Puis ajouter successivement les lentilles, le riz, les tomates pelées et mixées, le concentré, le persil et la coriandre hachés.

Lorsque les ingrédients sont bien cuits, ajouter la farine délayée dans un peu d'eau tiède, et laisser cuire encore une dizaine de min.

Pour donner + d'onctuosité à la soupe, on peut aussi mélanger à la farine 5g de levure de boulanger.

Cette harira est souvent consommée pour la rupture du jeûne, au coucher du soleil, durant le mois du ramadan.

## AGNEAU TUNISIEN

From: "Gladys Dinletir"

Ingrédients :

500 gr de pommes de terre frites (grosses frites) ou vapeur (moins gras),  
500 gr de viande cuite et coupée en petits cubes d'un cm (agneau ou poulet),  
3 œufs durs coupés en petits morceaux,  
5 œufs crus,  
6 portions de crème de gruyère,  
Un petit bouquet de persil coupe aux ciseaux,  
Deux cuil. à soupe de câpres (facultatif),  
Sel,  
Poivre,  
Un peu de curcuma (donne de la couleur et du goût),

Instructions :

Mélanger les pommes de terre coupées en petits cubes, la viande cuite, les œufs durs, les portions de crème de gruyère coupées en petits cubes, le persil (qu'on peut avoir fait cuire légèrement dans une casserole auparavant pour l'assouplir). Ajouter ensuite les œufs crus entiers, les épices et les câpres.  
Faire cuire dans un moule à savarin l'huile 25 a 30 mn, th. 6/7 (Jusqu'a ce que le dessous soit un peu doré). Démouler froid.  
Le tajine sert d'entrée. On le sert aussi à des apéritifs et des buffets froids.

## **Amandes et oignons (K'dra) et viande**

La cuisine marocaine de Latifa Bennani-Smires

Editions Al Madariss Casablanca Maroc

Transmise par Isonet

Pour 6 à 8 personnes

1 kilo ½ de viande (épaule et carré de côtelettes de moutons ou jarret de veau)

200g d'amandes

1 kilo ½ d'oignons

1 poignée de persil

150 g de beurre

1 cuillère à café de poivre

1 cuillère à moka de safran ( mélange de fleurs de safran et de safran en sachet)

Découper la viande en morceaux de 150g environ, rincer.

Placer dans une cocotte, saler, ajouter poivre, safran , beurre, 2 oignons coupés en lamelles et les amandes émondées.

Couvrir d'eau Cuire à couvert en remuant de temps à autre et ajouter de l'eau si nécessaire, en cours de cuisson.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, retirer les quartiers de viande de la cocotte et réserver.

Jeter dans la sauce, toujours sur le feu, le restant d'oignons coupés en lamelles , le persil haché, un peu de sel et une pincée de safran. Agiter la cocotte pour bien mélanger et cuire à découvert.

Lorsque les oignons sont cuits, mais encore bien fermes, vérifier l'assaisonnement et retirer du feu.

La sauce doit être assez claire mais non liquide.

Au moment de réchauffer, remettre les quartiers de viande dans la cocotte et un fois bien chauds, dresser sur un plat rond , placer les oignons et les amandes sur les quartiers de viande, verser la sauce par dessus et servir aussitôt.

## **Artichauts et mouton**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup,

750 g viande de mouton -- en cubes  
12 artichauts  
2 c.à s ; de persil hache  
12 olives vertes  
1/2 citron  
1 zeste de citron  
1 c.à s ; de gingembre  
1/2 c.à s ; de curcuma  
huile d'olive  
sel  
2 doses de safran diluées dans 4 c.à s ; d'eau

Débarrassez les artichauts de leurs feuilles dures, coupez-en les pointes et divisez-les en deux. Disposez-les dans un récipient avec de l'eau et le jus de citron.

Placez dans un grand faitout la viande avec le gingembre, le curcuma et l'huile et faites revenir pendant 10 minutes en remuant fréquemment. Mouillez jusqu'à ce que l'eau dépasse la viande de 5 cm, salez, portez à ébullition et laissez étuver à feu doux pendant 55 à 60 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Retirez celle-ci et gardez-la à part.

Disposez dans le faitout les artichauts et mouillez un peu plus si nécessaire et faites cuire pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajoutez le zeste de citron, les olives, le persil et le safran dilué, rajoutez la viande et laissez réduire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez en tajine.

## **Artichauts et fèves (avec viandes)**

In "La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)

3 kilos d'artichauts

1 kg fèves fraîches

1 1/2 c. à c. Gingembre – Râpé

1 c. à c. Safran -- Voir note (2)

1 Gousse d'ail – Ecrasée

250 ml Huile d'arachide

1 citron confit

1 dz olives confites

1 Citron – Pressé

Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Eplucher soigneusement les artichauts, n'en employer que les fonds que l'on jette au fur et à mesure dans une bassine d'eau vinaigrée. Nettoyer les fèves, enlever le germe sans les peler et réserver

Découper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer, placer dans une cocotte, ajouter gingembre, safran, ail, huile. Couvrir d'eau, cuire à couvert en remuant de temps à autre. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, la retirer du feu.

Rincer les fèves, les placer dans une casserole, verser dessus, la moitié de la sauce dans laquelle a cuit la viande, couvrir d'eau afin qu'elles ne noircissent pas et cuire à couvert.

Laisser réduire en fin de cuisson jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Vérifier l'assaisonnement.

D'autre part, cuire les artichauts, dans la sauce restante. Couvrir d'eau. Réduire en fin de cuisson jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse.

Remettre alors, viande, fèves et artichauts dans la cocotte, ajouter l'écorce de citron confit coupé en quartiers et les olives confites.

Laisser faire quelques bouillons et retirer du feu. Servir bien chaud, dresser dans un plat rond, les légumes recouvrant la viande et garnir avec les olives et le citron pressé. Verser la sauce sur le tout.

N.B. On peut exprimer sur les artichauts le jus d'un citron s'ils ont un peu noirci.

## **Artichauts poivrades et petits pois**

Transmise par Ctitout

pour 6 à 8 personnes

1 kg 500 de viande d'agneau coupée en morceaux (épaule par exemple)

2 kg d'artichauts poivrades

2 kg de petits pois (ou fèves fraîches)

1 cuillerée à café de gingembre râpé

1 branche de thym

1 pincée de safran

1 gousse d'ail

3 cuillerées à soupes d'huile d'olive

l'écorce d'un citron confit

1 poignée d'olives vertes

le jus d'un citron

Sel, poivre,

Mettre dans une cocotte en fonte de l'huile d'olive, afin d'y faire revenir les morceaux de viande. Une fois la viande dorée ajouter le sel, le poivre, le thym, ainsi que le gingembre et le safran.

Bien mélanger le tout puis couvrir d'eau et fermer le couvercle.

Laisser alors cuire à feu moyen durant environ 15 minutes en surveillant et en remuant périodiquement. Si la sauce diminue ajouter de l'eau si nécessaire.

Procéder à la préparation des artichauts:

~~~~~

Tranchez le bout des feuilles d'artichauts sur 2 ou 3 cm selon leur taille.

Otez les petites feuilles attachées à la queue et les premières à la base de l'artichaut.

Avec un économe, épluchez la queue peu à peu jusqu'à atteindre son mince cœur blanc et tendre. Fendez les artichauts en quatre et frottez-en immédiatement l'intérieur avec le citron coupé en deux. Les plonger dans de l'eau citronnée. Les cuire à l'eau bouillante salée additionnée de sauce de cuisson de la viande (15 à 20 mn).

Cuire les petits pois à l'eau pendant 10 mn puis ajouter un peu de sauce de cuisson.

Verser la viande et la sauce dans un plat.

Garnir avec les artichauts et les petits pois ; glisser ensuite la tajine dans le four à th. 6 (180 °C) pendant 60 à 90 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

## **Bœuf et Veau**

D'après une recette tirée de la Cuisine Juive Marocaine de Viviane et Nina Moryoussef, partagée par Christiane, et transmise par François Leloup

1 kg viande de veau  
2 kg viande de bœuf  
1/2 kg oignons  
1/2 kg carottes  
1/2 kg olives  
2 kg tomates  
3/4 kg petites pommes de terre  
1 bouquet de persil et de coriandre  
1 paquet de safran  
1/2 verre d'huile  
sel et poivre

Couper les viandes en morceaux et les mettre dans une marmite avec sel, poivre, safran, huile et 3 verres d'eau. Cuire 45 minutes environ.

Couper finement les oignons et les carottes en rondelles Peler, épépiner et couper en rondelles les tomates Laisser entières les pdt si elles sont petites, sinon les fractionner. Dénoyer les olives ; hacher persil et coriandre.

Dans un grand tajine (ou une cocotte) ranger les légumes par couches séparées par un poudrage de sel, poivre et herbes hachées ; par-dessus les légumes mettre la viande et son jus de cuisson et laisser mijoter en surveillant la cuisson. Servir dans le tajine de cuisson et surtout très chaud.

(Nulle indication n'est donnée pour le nb de personnes, mais vu les quantités il faut être nombreux !)

## **Bœuf haché et artichauts au citron.**

Transmise par Illustrcarlos

Pour 6 personnes.

Ingrédients:

1 Kg de viande hachée de bœuf.

6 cœurs d'artichauts. (Préférez les cœurs congelés, excellents et peu cher)

3 oignons.

1 beau citron non traité.

30g de sauce tomate.

3 cuillères d'huile d'olive.

4 gousses d'ail.

200 cl de bouillon de bœuf maison.

½ cuillère à café de cannelle en poudre.

1 cuillère à café de sel.

2 pincées de poivre.

Dans un tajine versez l'huile d'olive et faites dorer les oignons hachés puis les cœurs d'artichauts coupés en frites ainsi que le citron coupé en quartier et l'ail pressé.

Après 5 minutes à découvert, ajoutez la sauce tomate, la ½ cuillère à café de cannelle.

Assaisonnez.

Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Couvrez vos artichauts de la viande hachée, refermez le tajine et laissez se poursuivre la cuisson pendant encore une quinzaine de minutes.

Avant de servir, vérifiez la cuisson et l'assaisonnement puis mélanger bien la totalité des ingrédients.



## **Cabri**

de Nazarian

Ingédients :

Cabri,

Fonds d'artichauts, pommes de terre, fèves fraîches,

Oignon, ail, gingembre, citron confit, olives vertes dénoyautées,

Feuilles de coriandre, pignons grillés,

2 doses de safran, sel, piment en poudre,

huile d'olive, cube de bouillon

Couper le cabri en morceaux de 3 cm et mélanger avec : huile d'olive, ail et gingembre mixés ensemble, un gros oignon haché, sel et piment en poudre.

Ajouter de l'eau et un cube de bouillon pour couvrir à peine, porter à ébullition et mettre au four à 100° pour une heure et demie.

Ajouter ensuite des fonds d'artichaut coupés en deux, des pommes de terre en petits cubes et des fèves fraîches écosées ainsi que deux doses de safran.

Laisser cuire encore une demie heure.

Ajouter pour terminer du citron confit en lamelles fines et des olives vertes dénoyautées.

Laisse encore dix minutes.

Parsemer de feuilles de coriandre et de pignons grillés avant de servir.

Cuisson totale deux heures dix.

C'était un cabri "de lait"...

## **Cardons et agneau**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

1800 g d'agneau en cubes

6 tomates

4 oignons

3 gousses d'ail

2 kg de cardons

200 g d'olives

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 bouquet de coriandre

1 citron

2 capsules de safran

sel, poivre

Faire dorer doucement les oignons émincés dans d'huile, ajouter l'agneau.

Dès que les morceaux sont dorés, ajouter les tomates épépinées et pelées, l'ail épluché, sel, poivre. Cuire 5 mn à découvert. Ajouter la coriandre. Laisser mijoter 1 h.

Cuire les cardons 15 mn à l'eau bouillante puis les ajouter à l'agneau.

Cuire l'ensemble 1 h.

Ajouter 1 verre d'eau bouillante si la sauce est trop courte.

Ebouillantez les olives dénoyautées pour les dessaler, les ajouter à la viande ainsi que le safran. Cuire encore 15 mn. Verser un filet de citron au dernier moment.

## **Choux-fleurs et viandes**

In "La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca  
Transmise par François Leloup

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)  
2 kg Choux-fleurs  
1 1/2 c. à c. Gingembre – Râpé  
1 dose de Safran -- Voir note (2)  
250 ml Huile d'arachide  
1 1/2 c. à s. Piment doux  
1/2 c. à c. Cumin  
1 Citron – Pressé  
2 c. à c. Farine  
Sel

### Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Faire cuire tout d'abord les choux-fleurs dans de l'eau bouillante et salée. La cuisson doit être rapidement menée et arrêtée à temps pour ne pas émietter les bouquets. Après cuisson, mettre à égoutter.

Afin de garder les choux-fleurs bien blancs, ajouter une cuillerée de farine à l'eau de cuisson.

D'autre part, couper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer, placer dans une cocotte, saler, ajouter gingembre, safran, huile et couvrir d'eau. Cuire à couvert en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirer la viande.

Ajouter à la sauce toujours sur le feu, citron pressé, piment doux, cumin et une cuillerée à café de farine diluée dans un peu d'eau. Bien mélanger, puis remettre dans la cocotte, d'un côté les morceaux de choux-fleurs.

Laisser mijoter à petit feu une dizaine de minutes en arrosant de temps en temps les choux-fleurs pour qu'ils s'imprègnent de sauce, et retirer du feu, lorsque la sauce est bien onctueuse.

Dresser dans un plat rond les choux-fleurs recouvrant les morceaux de viande et verser la sauce dessus.

Pour un tajine aux choux, prenez les mêmes proportions et suivez la même préparation. Il faut compter une heure à une heure et demie de cuisson pour le chou.

## Coings et viandes "mlokhia" (gombo)

La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)

1 1/2 kg Coings

500 g Gombos

1 c. à c. Gingembre

250 ml Huile d'arachide

1 c. à c. Safran -- Voir note (2)

Sel

Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Découper la viande en morceaux de 150 g environ, laver et égoutter. Placer dans une cocotte, saler, ajouter épices et huile. Couvrir d'eau.

Cuire à couvert en remuant de temps en temps et ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

D'autre part, partager les coings en deux sans les peler, les épépiner et les placer dans une bassine d'eau afin qu'ils ne noircissent pas. (Si les coings sont trop gros, les partager en quartiers).

Une fois la viande cuite, lorsqu'en la pinçant avec les doigts, elle se détache facilement, la retirer du feu et réserver.

Egoutter alors les coings, les jeter dans la cocotte toujours sur le feu. Ajouter un peu de sel et une pincée de safran, couvrir à moitié d'eau. Bien mélanger et laisser cuire. D'autre part, couper les deux extrémités des gombos, les rincer rapidement et placer dans une casserole à part. Saler et faire cuire avec un peu de la sauce en préparation additionnée d'eau. Surveiller attentivement la cuisson des coings, certains coings cuisant plus rapidement que d'autres, les retirer au fur et à mesure de la cuisson.

Lier alors la sauce avec une cuillerée à café de farine diluée dans un peu d'eau, bien mélanger et laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Au moment de servir, remettre les morceaux de viande dans la cocotte en prenant soin de ne pas écraser les coings, réchauffer à petit feu.

Réchauffer, de même, les gombos. Disposer les morceaux de viande sur un plat rond, mettre les coings dessus et éparpiller les gombos sur les coings. Verser la sauce bien onctueuse sur le tout.

## **Courgettes et viandes (k'dra au zaater)**

In "La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca  
Mise sous MC : François Leloup.

1 kg Viande -- Voir note (1)  
2 kg Courgettes -- Voir note (2)  
1 lg Oignon – Râpé  
1 c. à s. Zaater -- Voir note (3)  
1 c. à c. Safran -- Voir note (4)  
1 1/2 c. à c. Poivre  
100 g Beurre  
Sel

Notes :

- (1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.
- (2) Choisir, si possible, les courgettes rondes à la peau rugueuse, nommées "Garaâ harcha".
- (3) Zaater, sorte de thym, réduit en poudre avec la paume des mains
- (4) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Couper la viande en quartiers de 150 g environ, rincer et placer dans une cocotte. Saler, ajouter poivre, safran, beurre et oignon râpé.  
Couvrir d'eau. Cuire à couvert en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

D'autre part, couper les courgettes sans les peler en morceaux de 3 ou 4 cm de côté, laver et égoutter. Les saler légèrement, saupoudrer d'un peu de poivre et de safran et d'une cuillerée de Zaater réduit en poudre.  
Bien mélanger.

Lorsque la viande est cuite et se détache avec les doigts, la retirer du feu et verser dans la cocotte toujours sur le feu, les courgettes.  
Couvrir à moitié d'eau. Laisser bouillir à couvert, puis retirer le couvercle et laisser cuire à petit feu.

Lorsque les courgettes sont cuites, réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.  
Vérifier l'assaisonnement et retirer du feu.

Au moment de servir, remettre les quartiers de viande dans la cocotte, en prenant soin de ne pas écraser les courgettes. Réchauffer à petit feu. Dresser sur un plat, la viande d'abord et les courgettes par dessus. Verser la sauce sur le tout.

## **Courgettes**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup,

5 courgettes  
3 c. à s. d'huile d'olive  
5 graines de coriandre  
1 c. à c. de graines de cumin  
1/2 c. à c. de paprika  
1 gousse d'ail  
1 pincée de poivre de Cayenne  
1 citron, sel

Epluchez et écrasez l'ail. Mettez l'ail dans un fait-tout avec un litre d'eau, l'huile, la coriandre, le paprika, la moitié du cumin, le poivre de Cayenne et du sel; faites bouillir 15 minutes.

Lavez et essuyez les courgettes mettez-les a cuire 25 minutes dans la préparation précédente.

Pressez le citron. Egouttez les courgettes; posez-les dans un plat creux; nappez-les avec la sauce; arrosez de jus de citron; saupoudrez avec le reste du cumin; servez aussitôt.

## **Courgettes à la cannelle**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup,

250 g courgettes  
1 c. à c. d' huile d'olive  
1 petit oignon  
1 œuf  
sel, poivre  
cannelle

Eplucher courgettes et oignon. Couper les courgettes en dés, l'oignon en fines lamelles. Huiler une cocotte, la faire chauffer légèrement, y mettre courgettes et oignon, saler, poivrer; couvrir la cocotte et laisser cuire à l'étouffée jusqu'à évaporation complète du liquide.

Battre l'œuf en omelette avec sel, poivre, cannelle. Ajouter l'œuf battu dans la cocotte, tourner à la cuillère de bois à feu doux jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Servir très chaud dans la cocotte.

## **Courgettes slaouia et mlokhia (gombos)**

In "La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca  
Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg viande -- Voir note (1)  
2 kg Slaouia -- Voir note (2)  
300 g Gombos  
1 c. à c. Safran -- Voir note (3)  
1 1/2 c. à c. poivre  
150 g Beurre  
1 lg Oignon – Râpé

### Notes :

- (1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.
- (2) Slaouia : sorte de courgettes longues vert pâle et sans nervure, en forme de cruche
- (3) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Couper la viande en morceaux de 150 g environ, bien rincer, mettre dans une cocotte. Saler, ajouter poivre, safran, beurre et oignon râpé.  
Couvrir d'eau. Cuire à couvert en remuant de temps en temps. D'autre part, gratter soigneusement la peau des courgettes. Couper alors en deux dans le sens de la longueur. Evider, couper en morceaux de 3 à 4 cm carrés. Laver et égoutter.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, la retirer du feu et réserver. Verser les courgettes dans la cocotte, toujours sur le feu, couvrir les courgettes à moitié d'eau et ajouter un peu de sel. Bien mélanger et laisser cuire.  
Couper les deux extrémités des gombos, les rincer rapidement, placer dans une casserole à part.  
Saler et faire cuire avec un peu de sauce en préparation additionnée d'eau. Lorsque les courgettes sont cuites, laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Au moment de servir, remettre la viande dans la marmite avec les courgettes et réchauffer à petit feu. Réchauffer de même les gombos.  
Disposer la viande dans un plat, placer les courgettes dessus et éparpiller les gombos sur le tout, arroser avec la sauce.



## **Fèves avec viandes (Mqualli)**

La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)

3 kg Fèves

1 1/2 c. à c. Gingembre

250 ml Huile d'arachide

1 c. à c. de Safran -- Voir note (2)

1 Gousse d'ail – Ecrasée

1 Ecorce de citron confit

1 dz Olives confites

1 Citron – Pressé

### Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet. Découper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer, placer dans une cocotte, saler, ajouter safran, gingembre, ail écrasé et huile. Couvrir d'eau. Cuire à couvert en remuant de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, la retirer du feu et réserver.

Verser dans la cocotte, ne contenant plus que la sauce, les fèves sans leur germe, couvrir d'eau et cuire à couvert.

Lorsque les fèves sont cuites, ajouter les olives confites et le citron confit coupé en morceaux, le jus de citron. Réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirer du feu après avoir remis la viande dans la cocotte.

Dresser sur plat rond, recouvrir la viande avec les fèves, garnir d'olives et citron confit, verser la sauce par dessus et servir bien chaud. ,

## **Figues et Mouton**

Transmise par Arlette Vigerie

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 2 H

2 kg de viande de mouton

1/2 kg de figues sèches

2 oignons

1 bouquet de coriandre

1/2 verre d'huile d'olive

sel, poivre

1 cuillère à café de gingembre

du safran (ou un peu de colorant alimentaire)

1 cuillère à café de cannelle en poudre

Mettre la viande, les oignons hachés et toutes les épices dans une marmite

Ajouter 1 grand verre d'eau puis mettre à feu doux pendant 2heures.

Pour garnir votre plat, bien laver les figues et les faire cuire à la vapeur.

Après avoir servi le plat chaud, mettre les figues sur la viande.

## Fruits et miel

Transmise par C. Fleur

pour 4 pers

1 kg d'épaule d'agneau en morceaux  
300 g de pruneaux dénoyautés  
1/2 ananas  
4 c à s de miel  
20 petits oignons  
100 g d'amandes mondées  
100 g de raisins de Smyrne  
2 gousses d'ail  
1/2 c à c de gingembre en poudre  
1 pincée de cannelle  
2 c à s d'huile d'olive  
sel et poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez-y les morceaux d'agneau à revenir.  
Laissez dorer pendant quelques minutes en remuant de temps en temps.  
Ajoutez le safran, la cannelle, le gingembre et l'ail haché. Salez et poivrez largement.  
Versez 1/2 litre d'eau et couvrez.  
Faites cuire à feu doux pendant une heure.

Ajoutez les pruneaux dénoyautés, les amandes, les raisins de Smyrne et les petits oignons épluchés.  
Continuez la cuisson pendant 20 mn.  
Epluchez l'ananas et coupez-le en petits cubes. Lorsque le tajine est cuit faites réduire la sauce environ 10 mn. Ajoutez alors le miel et les cubes d'ananas.  
Laissez cuire encore pendant 5 mn. La sauce doit avoir pris une consistance sirupeuse.  
Servez chaud.

## Haricots rouges et mouton

Recette partagée par Pascal Ordureau

Transmise par François Leloup

750 g viande de mouton dégraissée

300 g haricots rouges ou bruns

12 olives noires

2 gousses d'ail

1 zeste de citron concassé

1 c. à c. de paprika doux

1/2 c. à c. de curcuma

1 c. à c. de gingembre moulu

1 pincée de safran

huile d'olive, sel

Faites tremper les haricots rouges ou bruns pendant 12 heures dans un peu d'eau froide.

Coupez la viande de mouton en morceaux de 5 cm.

Enlevez les noyaux des olives, hachez les gousses d'ail.

Faites dissoudre le safran pendant quelques minutes dans 4 cuillères à soupe d'eau.

Mettez la viande dans une grande casserole avec l'huile, l'ail, le gingembre, le curcuma et un peu de sel. Faites revenir le tout pendant 10 minutes en remuant fréquemment à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez les haricots et recouvrez ce mélange de 5 cm d'eau.

Incorporez le safran, couvrez et faites cuire en remuant de temps en temps, pendant une heure et demie environ, jusqu'à ce que les haricots soient cuits. Ajoutez le zeste de citron, les olives et le paprika.

Mélangez et faites réduire pendant quelques minutes. Servez dans une tajine.

## Haricots verts et viandes

La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)

1 kg Haricots verts

1 c. à c. Gingembre – Râpé

Sel

1 pincée Safran -- Voir note (2)

1 cuillerée à soupe de piment doux

1 1/2 c. à c. Cumin

250 ml Huile d'arachide

Citron pressé

Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Couper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer, placer dans une cocotte, saler, ajouter gingembre, safran, huile. Couvrir d'eau et cuire à couvert en remuant de temps à autres. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

D'autre part, nettoyer les haricots verts, les cuire à l'eau bouillante et salée, puis égoutter.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, mélanger le citron pressé au piment doux et au cumin, le verser dans la cocotte toujours sur le feu et, ajouter les haricots verts. Bien remuer pour que les haricots s'imprègnent de sauce. Laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Lier cette sauce, s'il le faut, avec une cuillerée à café de farine diluée dans un peu d'eau. Laisser bouillir et retirer du feu

Disposer dans un plat rond les haricots verts recouvrant la viande et verser la sauce dessus.

## Haricots verts et viandes (préparation Mqualli)

La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Viande -- Voir note (1)

1 kg Haricots verts

1 1/2 c. à c. Gingembre

1 citron confit

1 c. à c. Safran -- Voir note (2)

200 ml Huile d'arachide

1 dz Olives confites

1 citron – Pressé

1 c. à c. Farine

Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Couper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer, placer dans la cocotte. Saler, ajouter gingembre, safran, huile. Couvrir d'eau. Laisser faire quelques bouillons, bien mélanger et ajouter les haricots verts.

Cuire à couvert en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque viande et haricots verts sont cuits et bien tendres, ajouter les olives confites, l'écorce du citron confit coupé en morceaux et le citron pressé. Lier la sauce avec une cuillerée à café de farine diluée dans un peu d'eau et laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse, puis rôtir du feu.

Dresser sur un plat rond les haricots verts recouvrant les quartiers de viande. Garnir avec les citrons et les olives confites. Verser dessus la sauce.

## Haricots verts et tomates (et viandes)

La cuisine marocaine", Latifa Bennani-Smirès, Sté d'Edition et de diffusion Al Madariss, Casablanca

Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg viande -- Voir note (1)

1 kg Haricots verts

1 kg Tomates

1 c. à c. Gingembre

1 pincée Safran

1 c. à s. Piment doux

125 ml huile d'arachide

1 citron – Pressé

Sel

Notes :

(1) En général, pour les tajines, on emploie, soit de la viande de mouton (épaule et carré de côtelettes), soit du veau (jarret). Faire découper par le boucher, à la scie, afin qu'il n'y ait pas de débris d'os.

(2) Il s'agit la plupart du temps d'un mélange de fleur de safran et de safran en sachet

Couper la viande en morceaux de 150 g environ, rincer et placer dans la cocotte. Saler, ajouter gingembre, safran, piment doux, huile et les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. Laisser faire quelques bouillons et ajouter les haricots verts. Cuire le tout à couvert en remuant de temps à autre, ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque la viande est cuite et se détache facilement avec les doigts, vérifier aussi la cuisson des haricots verts et ajouter le citron pressé. Laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirer du feu.

Présenter, bien chaud, dans un plat rond les haricots verts recouvrant les morceaux de viande et verser la sauce dessus.

## **Keftas à la menthe et à la coriandre**

Source : Cuis. actuelle, janv. 98

Transmise par René Gagnaux

1 kg Mouton haché  
3 Tomates  
350 g Pois chiches en conserve  
3 Gousses d'ail  
3 Courgettes  
2 dl Bouillon de légumes  
6 c. à s. d'Huile  
3 c. à c. de Ras-el-hanout  
1 brin de Coriandre  
2 Oeufs  
3 Oignons  
1 Piment  
1 Branche de menthe  
Sel, Poivre

Pelez, émincez 1/3 des oignons et faites-les revenir dans une cocotte avec 1/6 de l'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez les tomates coupées en quartiers, 1/3 du ras-al-hanout, la moitié de la coriandre ciselée. Laissez mijoter pendant 10 minutes.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une cocotte, ajoutez les pois chiches rincés et égouttés, 1/3 de l'ail écrasé et le piment. Salez et poivrez, puis mouillez avec le bouillon de légumes. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Dans une jatte, mélangez la viande hachée avec les oeufs battus, le reste des oignons et de l'ail émincés, le reste de la coriandre hachée et du ras-al-hanout, 1/6 de l'huile, la menthe effeuillée et finement ciselée. Formez des boulettes et faites-les dorer à la poêle dans le reste d'huile.

Enfoncez les boulettes dans les légumes, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Servez dans un grand plat creux ou dans un plat à tajine.



## **Lapin au citron confit:**

Transmise par Patrick le malouin

(pour 4 personnes)

facile

raisonnable

four: sans

prépa: 15 à; 20 mn.

cuisson: 35 mn. + 15 mn.

vin conseille: un rose de Provence ou un vin de pays

ingrédients:

1 lapin de 1,5 kg.

4 oignons

4 gousses d'ail

100 gr. de beurre

3 écorces de citron confit

2 gr. de safran en filaments

1 bâton de cannelle

1/2 cuil. à café de gingembre frais râpé

1/2 cuil. à café de cumin en poudre

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de persil

sel, poivre

Pelez et émincez les oignons.

Pelez et écrasez l'ail.

Hachez le persil et la coriandre.

Coupez les écorces de citron confit en lamelles.

Détaillez le lapin en morceaux, à l'aide d'un petit couteau aiguisé, en prenant soin de couper entre les jointures des os.

Dans un faitout faites fondre le beurre, et faites-y revenir les morceaux de lapin.

Dès que les morceaux de lapin sont dorés, ajoutez les oignons.

Faites-les légèrement colorer.

Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran, l'ail et 1 litre d'eau.

Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire pendant 35 mn. sur feu moyen.

Après ce temps, ajoutez les écorces de citron confit, coupées en lamelles, le persil et la coriandre.

Vérifiez l'assaisonnement.

Laissez cuire encore 15 mn. toujours sur feu moyen.

Servez le tajine de lapin bien chaud, dans son plat.

## Lapin aux Milles Saveurs

De Jean Tamayo

1 lapin,  
2 gousses d'ail,  
1 brin de romarin,  
1 gros oignon,  
2 carottes,  
1 branche de céleri, thym et laurier,  
25 cl de vin rouge,  
25 cl de bouillon,  
2 tomates pelées et émondées,  
50 g de raisins secs,  
50 g. de pignons de pin,  
50 g de citron confit,  
1 cuillerée à soupe de miel,  
3 cuillerées à soupe de vinaigre,  
piment doux, curcuma,  
beurre clarifié,  
25 g de beurre et 25 g de farine (en beurre manié), sel et poivre.

Préchauffez le four Th.5.

Faites revenir le lapin coupé en morceaux dans un peu d'huile ou de beurre clarifié.

Remplacez-les par l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, et laissez étuver.

Puis rajoutez les morceaux de lapin, tomates, vin, bouillon, sel, poivre, herbes. Portez à ébullition, puis couvrez et mettez au four pour une heure.

Versez dans une petite casserole citrons découpés, raisins, pignons, miel, vinaigre, pointe de piment doux, curcuma. Laissez réduire sur petit feu jusqu'à la disparition totale du liquide.

Lorsque le lapin est cuit, réservez au chaud. Passer le jus de cuisson au chinois dans la casserole de citrons.

Mélangez et portez à ébullition, puis intégrez le beurre manié. Vérifiez l'assaisonnement.

Servez très chaud, en nappant chaque morceau de lapin de sauce, et en accompagnant de boulghour par exemple.

## LEGUMES FARCIS

Recette WWW Transmise par Marthe

2 Points par personne

Quantités pour 4 Personnes

Préparation: 20 mn

Cuisson: 35 mn

2 aubergines

1 courgette

2 poivrons

1 bouquet de menthe fraîche (décoration)

Pour la farce :

2 gousses d'ail

1 oignon

400 g de viande hachée à 5 %

1/2 cc de quatre-épices

200 g de riz cuit

sel, poivre

Pour la sauce :

1 oignon

1 boîte de 400 g de tomates concassées

sel, poivre

Préchauffer le four à th. 8-9 (250 °C).

Laver les légumes, les équeuter et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Évider les aubergines et les courgettes, épépiner les poivrons.

Préparer la farce : peler les gousses d'ail et l'oignon, les hacher finement, les incorporer à la viande avec le quatre-épices, saler et poivrer. Malaxer cette préparation avec le riz cuit.

Remplir les moitiés de légumes de farce. Les ranger dans une tajine ou un plat allant au four.

Préparer la sauce : peler l'oignon, le hacher et le faire suer pendant 5 minutes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau.

Ajouter les tomates concassées ainsi que la chair des légumes évidés. Saler et poivrer.

Verser cette sauce dans le plat autour des légumes. Mettre à cuire à four chaud pendant 30 minutes. Arroser de sauce en cours de cuisson.

Si besoin, ajouter un peu d'eau. Laver la menthe. Servir chaud, nappé de sauce. Décorer de menthe fraîche.

## **Merlan**

Transmise par Christine Prévost

Vider et laver 2 kg de merlans moyens, enlever l'arête centrale en laissant les poissons entiers. Faire mariner les poivrons dans la chermoula \*.

Cuire à l'eau des pommes de terre et des carottes (toutes deux coupées en rondelles). Recouvrir entièrement de chermoula les merlans alignés dans un tajine ou un plat allant au four, décorer tout le dessus du plat avec les légumes en alternant les pommes de terre, les carottes, un poivron vert et un rouge.

Ajouter un 1/2 verre d'huile et 2 verre d'eau et cuire au four pendant 25 à 30 mn.

Décorer de citrons confits et/ou d'olives.

\* Chermoula

Ingrédients :

1 gros bouquet de coriandre

gros sel

4 gousses d'ail

1/2 verre à thé d'eau

2 cuillerée à soupe de piment doux

1/2 cuillerée à café de piment fort

1 cuillerée à soupe de cumin

2 cuillerée à soupe de jus de citron

3 cuillerée à soupe d'huile d'olives

Préparation :

Piler la coriandre au mortier avec le gros sel et l'ail et mélanger dans un plat creux avec le piment doux, le piment fort, le cumin, le jus de citron, l'eau et l'huile d'olives.

## **MIGNON DE VEAU FACON TAJINE**

Transmise par JP Mutin

Pour : 4 personnes,  
Préparation : 15 min,  
Cuisson : 15 min,

Ingrédients :

8 mignons de veau,  
4 petits oignons,  
4 jeunes carottes,  
4 jeunes navets,  
24 mirabelles,  
1 citron,  
30 cl de monbazillac,  
1 cuil. à soupe d'huile,  
20 g de beurre,  
Thym, cerfeuil, estragon, sel, poivre,

Elaboration :

Faites réduire le Monbazillac de moitié, ajoutez le jus de citron puis laissez bouillir 1 min.  
Ajoutez les fruits dénoyautés, laissez frémir 2 min.  
Pochez les légumes 5 min à l'eau bouillante salée, égouttez puis faites revenir dans le beurre.  
Saisissez la viande 7 min dans l'huile, salez, poivrez. Entourez la viande des légumes et des fruits, parsemez d'herbes.

## **Mouton à la pomme de terre**

extraites de "la cuisine tunisienne d'Ommok Sannafa", de Mohamed Kouki.  
Transmise par Rhonalpin de Garenne

mouton 500g, oeufs 6, parmesan ou Sicile 50g, fromage de hollande 50g, fromage de gruyère 50g, beurre salé 15g, huile d'olive 2dl, pommes de terre 500g, mie de pain 50g, poivre noir 2g, poivre rouge 5g, sel.

Hacher la viande, l'épicer de sel et de poivre, incorporer un oeuf et façonner des saucisses de la grosseur du petit doigt.

Les frire au fur et à mesure dans l'huile et les égoutter. Frire également les pommes de terre pelées, coupées en frites et assaisonnées idem.

Dans un récipient à four, verser le reste de l'huile, et mettre la viande, les frites, la mie de pain, les fromages de Hollande et de Gruyère coupés en morceaux, le parmesan ou le fromage de Sicile râpé, et le poivre rouge.

Ajouter le poivre, le beurre salé et les oeufs restants.

Saler et cuire comme précédemment.

Variante :

la viande étant coupée en dés, les pommes de terre sont remplacées par des câpres (150g), du thon à l'huile (100g), des variantes (150g). 1 dl d'huile suffit.

## **Mouton et citron :**

From: "Sabine"

Pour 8 personnes :

Ingrédients :

2 kg d'épaule de mouton désossée (ou 1kg de collier et 1kg d'épaule)  
5 Càs d'huile  
1 kg d'oignons  
3 gousses d'ail  
1 dose de safran en poudre  
4 càs coriandre fraîche hachée  
2 citrons en saumure  
120g raisins secs  
sel, poivre moulu

Préparation : 30mn

Cuisson : 2h

Préparation :

Faites tremper le plat à tajine dans de l'eau froide. Coupez le mouton en gros cubes. Faites les rissoler à feu très vif à la poêle pour les colorer puis égouttez les pour retirer l'excès d'huile.

Pendant le rissolage de la viande, pelez les oignons et émincez les, pelez et hachez les gousses d'ail.

Dans le plat à tagine, mettez les oignons, les raisins, l'ail, la viande, les citrons coupés en 4, la coriandre hachée, sel, poivre moulu et versez 1 L d'eau chaude. Mettez le couvercle du plat à tagine et cuisez sur un feu doux.

Utilisez une plaque d'amiante si vous avez une cuisinière à gaz.

Laissez cuire 2h. Servez dans le plat de cuisson, accompagné de semoule de couscous cuite à la vapeur.

## MOUTON AUX COINGS

Pour : 8 personnes,

Ingrédients :

1 kg 1/2 de viande (épaule et carre de côtelettes de mouton ou jarret de veau),  
1 kg 1/2 de coings ou poires pas trop mures,  
1 cuiller a café de poivre,  
1 cuiller a café de gingembre (râpe ou en poudre),  
1 cuiller a moka de safran (du vrai, fleur de safran pilée),  
2 gros oignons émincés,  
200 gr de beurre,  
Sel,

Instructions :

Couper la viande en quartiers. Rincer, mettre dans une cocotte.

Saler, ajouter le poivre le safran, un oignon émincé. Cuire à couvert en remuant de temps en temps. Lorsque la viande est cuite, qu'elle se détache facilement avec les doigts, la retirer du feu et verser dans la marmite, toujours sur le feu, les coings partagés en deux ou en quartiers suivant leur grosseur, épépinés et non pelés.

Ajouter l'autre oignon émincé et un peu de sel. Couvrir à moitié d'eau, surveiller la cuisson des coings, certains coings cuisant plus rapidement que d'autres et retirer au fur et à mesure de leur cuisson. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirer du feu. Placer dans le tajine slaoui la viande au centre et les coings tout autour, verser le jus de cuisson par-dessus, mettre le tajine slaoui sur le feu doux pendant 15 à 20 minutes. (Attention si je mets le tajine slaoui sur le feu je prends la précaution de mettre entre la flamme et le fond du récipient une grille, type grille pain de nos grands-mères, sinon votre plat ne va pas vieillir).



## Mouton aux épinards

extraites de "la cuisine tunisienne d'Ommok Sannafa", de Mohamed Kouki.  
Transmise par Rhonalpin de Garenne

mouton 500g, oeufs 6, parmesan 50g, beurre salé 30g, huile d'olive 1dl, haricots secs 50g, épinards 250g, oignon 50g, mie de pain 100g, purée de tomate 50g, poivre noir 5g, poivre rouge 5g, sel

Mettre les haricots à tremper la veille.

Laver, égoutter et cuire à l'eau les épinards. Bien les égoutter. Découper la viande en petits morceaux, frotter ces derniers de sel et de poivre noir moulu, et faire dorer à feu vif dans l'huile pendant 5 à 6 mn avec l'oignon haché.

Ajouter la purée de tomate, le poivre rouge et les haricots, couvrir d'eau, faire chauffer, réduire la flamme et mijoter à couvert pendant 1h.

Retirer du feu, prélever une partie de la sauce et la mettre de côté sur un coin du fourneau. laisser refroidir le reste.

Ajouter la mie de pain de la veille, râpée et tamisée fin, ainsi que le fromage râpé, les épinards, une pointe de poivre et la moitié du beurre salé.

Saler et mélanger le tout avec 6 ou 8 oeufs. Egaliser et mettre le récipient au four entre deux feux.

Surveiller la cuisson. Lorsque la lame du couteau trempée ne ramène plus de liquide, couper en tranches, arroser de beurre salé fondu, retirer du feu et servir chaud avec la sauce à part.

Variantes :

Tajine au persil plat

Remplacer les épinards par une grosse botte de persil plat.

Tajine à la menthe séchée

Remplacer les épinards par 8 à 10 branches de feuilles de menthe séchée, débarrassées de leurs tiges et pulvérisées.

Tajine aux anchois

Remplacer les épinards par 150g de filets d'anchois dessalés et émiettés, la viande de mouton par de la viande de veau, et en supprimant le parmesan.

Tajine au fromage

Supprimer les épinards

Tajine aux petits pois

Remplacer les haricots par des petits pois (500g frais, à cuire à l'eau et égoutter, ou 100g secs). peuvent éventuellement être réduits en purée avant incorporation

## **Mouton aux olives farcies**

Transmise par Arlette Vigerie

1 kg de mouton coupé en morceaux,  
1 oignon émincé,  
250 g d'olives vertes dénoyautées,  
15 g de beurre,  
1/2 cuillère à café de poivre noir,  
cannelle moulue,  
1/2 cuillère à café de safran dissous dans 4 cuillères d'eau,  
le jus de 1 citron,  
sel,  
du riz ou du couscous.

Pour la farce:

175 g de viande hachée,  
1 oeuf,  
2 cuillères à café de persil haché,  
1 pincée de poivre noir,  
1 soupçon de cannelle moulue,  
sel.

Préparation :

Faites fondre le beurre et faites-y revenir les morceaux de mouton et l'oignon. Ajoutez le safran, la cannelle, le sel et le poivre et laissez mijoter 10 minutes en retournant. Recouvrez-les d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire doucement 30 minutes.

Plongez les olives dans une louche d'eau froide et portez à ébullition. Cuisez à feu doux 5 minutes, réservez.

Pétrissez tous les ingrédients de la farce. Farcissez les olives et formez des boulettes avec le restant.

Incorporez les olives et les boulettes au mouton, laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le jus de citron et laissez cuire 3 minutes

## Mouton aux pommes de terre et aux oranges

Touria Agourram, De mère en fille la cuisine Marocaine. Ed. Albin Michel

Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson: 1 h 30

### ingrédients

1 à 1,5 kg de viande de mouton (épaule ou côtelettes) en morceaux

1 kg de pommes de terre à chair ferme (roseval)

1 oignon

1 poignée de coriandre hachée

4 grosses oranges

1 citron (jus)

1 cuil. à café de gingembre

1/2 cuil. à café de pistils de safran pilés

1/2 verre à thé d'huile d'olive (ou d'arachide, selon le goût)

Sel fin, poivre

Éplucher les pommes de terre, les couper en quatre ou en rondelles épaisses, les rincer et les maintenir dans une bassine d'eau.

Dans une marmite, placer les morceaux de viande rincés, ajouter l'oignon râpé, 1/2 cuil. à café de poivre, la moitié du safran, un peu de sel et l'huile d'olive (vous pouvez remplacer l'huile soit par du beurre, soit par du smen). Couvrir d'eau, mettre sur le feu et porter à ébullition.

Puis, mettre à feu moyen et laisser cuire à couvert en remuant de temps à autre. Si besoin, ajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Une fois la viande cuite (à savoir quand on peut détacher les fibres facilement avec les doigts), la retirer du feu et la réserver au chaud,

Égoutter les pommes de terre, les saupoudrer d'un peu de sel, de poivre, du safran restant et de coriandre hachée. Mélanger et les mettre dans la cocotte. Ajouter de l'eau à la sauce afin de couvrir les morceaux de pommes de terre et laisser cuire à couvert sur feu moyen. En milieu de cuisson, ajouter les oranges épluchées et coupées en rondelles pas trop fines ou en quartiers. Couvrir et laisser cuire jusqu'à la cuisson des pommes de terre et l'obtention d'une sauce onctueuse. Si la sauce est trop liquide, retirer les pommes de terre, les réserver, et continuer à faire mijoter la sauce à feu doux jusqu'à évaporation du trop-plein d'eau.

Ajouter le jus de citron, vérifier l'assaisonnement, remettre les pommes de terre, rajouter délicatement la viande dans la cocotte de manière à ne pas écraser les pommes de terre. Laisser réchauffer 4 ou 5 min.

Retirer du feu et dresser les morceaux de viande d'abord dans un plat rond; couvrir avec les morceaux de pommes de terre et d'oranges, puis verser par-dessus la sauce.

## **Mouton au raisins**

Recette partagée par Pascal Ordureau  
Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg mouton  
1 c. à s. de ras el hanout  
1 c. à c. de gingembre en poudre  
1 c. à c. de poivre  
1 capsule de safran  
1 c. à c. de cannelle  
sel  
75 g beurre  
2 oignons  
3/4 l eau  
1 c. à s. de miel  
250 g raisins secs

Coupez la viande en morceaux. Mélangez toutes les épices en les diluant avec un peu d'eau pour former une pâte. Enduisez-en les morceaux de viande et rangez-les dans une cocotte beurrée avec les oignons râpés et mouillez d'eau. Faites cuire 1 h à four moyen. Ajoutez le miel et les raisins. Continuez la cuisson 30 mn.

## **Persil - Tajine maâadnous**

Recette tirée de "650 recettes de la cuisine et pâtisserie tunisienne, Ommok Sannafa, Mohammed Kouki

Transmise par François Leloup.

250 g Viande désossée -- voir note (1)  
200 g Persil, 50 g Oignons,  
100 g Gruyère, 100 g Mie de pain sec, 50 g Haricots secs,  
20 g Smen -- Voir note (2)  
25 g Parmesan – râpé  
8 Œufs moyens  
4 c. à s. Huile, Beurre pour le moule  
1/2 c. à s. Purée de tomate, 1/2 c. à s. Piment séché – moulu,  
1/2 c. à c. Bharat -- Voir note (3)  
Poivre et sel -- selon goût

Cette recette est la recette traditionnelle type. Le tajine tunisien ressemble à un gros flan, se cuit dans un moule et se sert démoulé, en tranches ou portions.

Note (1) : Le type de viande n'est pas précisé, je pense qu'il s'agit de mouton.

Note (2) : Le smen est du beurre fondu, salé, décanté, mis en conserve un certain temps et débité sur les marchés en vrac. Il n'est jamais employé pour la cuisson, mais plutôt comme condiment

Note (3) : Le Bharat est un condiment typiquement tunisien composé d'un mélange pulvérulent de cannelle et de boutons de roses, généralement en parties égales.

Triez les haricots, lavez-les et faites-les tremper à l'eau fraîche pendant 12 heures.

Rincez-les à nouveau. Pelez et hachez un petit oignon. Faites chauffer l'huile à feu vif.

Faites revenir la viande coupée en morceaux réguliers de la taille d'une noix, ajoutez l'oignon, remuez bien, salez et poivrez. Ajoutez la purée de tomate délayée dans un verre d'eau, les haricots et le piment moulu.

Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter à couvert. Remuez de temps en temps et rajoutez un peu d'eau si nécessaire afin de compenser l'évaporation.

Entre-temps, lavez et hachez le persil. Râpez la mie de pain sec, le parmesan et coupez le gruyère en dés. Préchauffez le four à 180°C.

Dès que les haricots et la viande sont cuits, laissez réduire la sauce un instant, retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez alors le persil haché, le fromage et la chapelure et une noisette de smen. Mélangez le tout avec les oeufs entiers battus, ajoutez le bharat et rectifiez l'assaisonnement.

Beurrez un moule, versez-y le mélange et placez au four. La préparation doit bien dorer, voire rissoler. Vérifiez que le tajine est bien cuit en enfonçant une lame de couteau : elle doit ressortir sèche. Démoulez délicatement le tajine sur un plat de service, découpez le en quartiers et servez aussitôt.

Nota de l'auteur : On doit sentir le goût du persil et voir sa couleur dans les tranches du tajine.

## PINTADE AUX PECHES

(Source : Delta 2000)

From: "Pomme Drevard"

Ingrédients :

1 belle pintade coupée en 4 morceaux,  
60 g de beurre,  
1 petit verre de cognac,  
1/2 boîte de pêches au sirop,  
1 c à café de noix de muscade,  
1/2 c à café de cannelle en poudre,  
1/2 à café de Ras el Hanout,  
Le jus d'un citron,  
1 c à café de farine,  
Sel,  
Poivre,

Elaboration :

Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de pintade avec le beurre, du sel et le poivre. Faire flamber au cognac puis arroser avec le jus des pêches, ajouter la noix de muscade, la cannelle et le Ras el Hanout. Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert sur feu moyen pendant 30 mn.

Lorsque la pintade est bien cuite, ajouter les pêches coupées en deux et le jus de citron. Epaissir la sauce à l'aide de la farine diluée dans un peu d'eau. Laisser mijoter quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser le tajine, la pintade au fond du plat, déposer délicatement les pêches tout autour, verser la sauce par dessus, servir très chaud.

J'ai testé plusieurs recettes excellentes de ce livret dont récemment "tajine de poulet aux dattes" mais j'avais remplacé le poulet par un faisan tombé du ciel. La recette est du même style que celle ci dessus et j'ai trouvé que le temps de cuisson n'était pas suffisant. Il faut que la sauce soit réduite suffisamment pour épaissir un peu ou bien il te faudra mettre un peu plus de farine.

L'idéale c'est de franchement prolonger la cuisson, au four, à température assez basse.

## **Poisson. M'kualli (Tunisie)**

Transmise par Illustrcarlos

Si vous utilisez la cuisson au four, installez dès le préchauffage votre tajine dans le four. Ainsi la terre absorbera graduellement la chaleur et vous éviterez que votre plat ne se fende.

Vous pouvez très bien utiliser d'autre moyen de cuisson, le gaz ou la braise.

Pour 6 personnes

Ingrédients:

1 kg de poissons : Daurade grise, sarres, mulets, merlans, rougets selon saisons.

1 cuillère à café Gingembre moulu.

3 g de safran.

4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2 citrons.

3 ou 4 feuilles de laurier.

Thym.

Sel et poivre.

Faites videz, écaillez et découpez en darnes vos poissons par le poissonnier.

Préparez une marinade (cherroula) composée du jus de deux citrons et de 3 ou 4 feuilles de laurier et d'une bonne pincée de thym.

Laissez mariner vos poissons pendant 1 heure en les retournant de temps en temps.

Une fois ce temps passé, installez vos poissons dans le tajine. Nappez-les d'une sauce composée d'une cuillère à café de gingembre moulu, des 3 g de safran, de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et d'une cuillère à soupe de cherroula passée.

Couvrez le tajine de son chapeau et laissez mijoter 25 minutes environ au four, thermostat 5/6.

A mi-cuisson retournez vos darnes de poissons.

Au bout de ce laps de temps vérifiez la cuisson des poissons, rectifiez l'assaisonnement.

La sauce ne doit pas être trop liquide, si cela est le cas, réduisez-la à découvert sur feu moyen.

## POULET À L'AIL ET À LA TOMATE

Transmise par Arlette Vigerie

pour 6 personnes

1 beau poulet (1,5 kg)

600 g de tomates

½ poivron rouge

6 gousses d'ail

1 cuil. à café de paprika (felfel geïna hlou)

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

sel

poivre

Demander au boucher de couper le poulet en morceaux (aux jointures).

Les rincer, saler et poivrer.

Les tomates sont plongées 15 s dans l'eau bouillante, pelées, épépinées et concassées grossièrement. Le poivron est débarrassé des pépins et du pédoncule, puis rincé et coupé en lamelles. L'ail est pelé.

Dans une sauteuse ou une cocotte, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile d'olive sur feu vif. Lorsqu'ils commencent à peine à blondir, ajouter hors du feu le paprika et l'ail écrasé. Reposer sur le feu, continuer avec la tomate, le poivron. Saler et attendre quelques minutes.

Baisser, couvrir et laisser mijoter 45 min.

La poulet a cuit dans son jus et celui des tomates sans ajout d'eau (sauf si ça attache). La sauce est très courte, comme confite.

Déguster chaud avec du riz ou des pâtes. Dans ce cas, faire un peu plus de sauce, quitte à ajouter un peu d'eau en cours de cuisson. En été, on le mange froid tel quel.



## POULET A L'ORANGE

De: Pomme Drevard

1 poulet fermier coupe en morceaux de 5cm/5cm,  
huile d'olive,  
beurre,  
coriandre en poudre, persil,  
muscade, safran, curcuma,  
30 cl de vin blanc sec,  
20 cl de jus d'orange,  
150 g d'olives noires dénoyautées, quelques dattes,  
sel et poivre.

Dans une sauteuse faire dorer le poulet sale et poivre, dans de l'huile d'olive.  
Verser dans le plat a tajine et remettre sous le feu. Ajouter les épices.  
Mouiller avec le vin blanc et le jus d'orange. Ajouter les filaments de safran ou à défaut de la poudre. Parsemer de morceaux de beurre. Laisser mijoter quelques minutes.  
Couvrir et faire cuire 40 minutes. Ajouter les olives, faire réduire un peu la sauce. (j'ai lié avec une petite cuillère de fécule).  
Ajouter quelques dattes et continuer la cuisson à couvert à feu très doux.  
J'ai servi avec de la semoule aux raisins de Smyrne. Miam miam ;o) !

## **Poulet à l'orange caramélisée**

Touria Agourram, De mère en fille la cuisine Marocaine. Ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 8 personnes

Préparation-cuisson: 2 h

### **Ingrédients :**

2 poulets fermiers d'15 kg chacun, 5 ou 6 oranges, 3 oignons, 1 bouquet de coriandre, 1 cuil. à café de poivre, 1 cuil. à café de gingembre pilé, 1 pincée de safran, 1 bâtonnet de cannelle, 1/2 cuil. à café de cannelle, 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 3 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 morceau de beurre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ou 200 g de beurre (ou mélange des deux), 1 pincée de sel.

Bien laver, égoutter et couper chaque poulet en quatre. Dans une marmite à fond épais, mettre les morceaux de poulets avec leurs abats, le gingembre, le safran, le poivre et le sel. Faire revenir à feu doux pendant quelques minutes afin de bien imprégner les morceaux de volaille du mélange d'épices.

Mouiller avec 2 verres d'eau, porter à ébullition puis ajouter les oignons très finement émincés, la coriandre hachée, l'huile et le bâtonnet de cannelle. Couvrir et laisser cuire à feu moyen en prenant soin de retourner les morceaux de poulet de temps en temps durant la cuisson. Si besoin, ajouter un peu d'eau.

Lorsque le poulet est bien tendre et que la chair se détache facilement de l'os, le retirer et réserver.

Laisser réduire la sauce tout en écrasant les oignons à l'aide d'une spatule, pour obtenir une sauce bien onctueuse.

Par ailleurs, éplucher les oranges et les couper en quartiers, tout en prenant soin de bien retirer tous les petits filaments blancs. Bien essuyer les morceaux d'orange, les placer dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 3 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 morceau de beurre, 1/2 cuil. à café de cannelle, mettre sur le feu et laisser caraméliser.

Lorsque la préparation est bien caramélisée, faire chauffer le poulet dans sa sauce puis le mettre dans un plat de service, verser la sauce bien onctueuse et poser par-dessus les morceaux d'oranges bien caramélisés.

Servir bien chaud.

## **POULET AU POTIRON**

(Source : Alexandre Pukall)

Transmise par Gladys Dinletir

Elaboration :

Pour 6 personnes à 8 personnes : 2 poulets moyens, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 kg de potiron, 50 g de beurre, sel, poivre, une cuillerée à café de safran, 2 cuillerées d'huile d'olive.

Coupez les poulets en morceaux, faites-les dorer dans une cocotte à l'huile chaude. Ajoutez les oignons émincés, l'ail pilé. Quand les poulets sont dorés ajoutez un verre d'eau, sel et safran, laissez cuire jusqu'à ce que la chair se détache des os. Pendant ce temps, épluchez le potiron, coupez en petits cubes.

Dans une autre cocotte, mettez le beurre et faites dorer les cubes de potiron quand ils sont bien dorés, salez légèrement et sucrez plus ou moins selon le goût (une cuillerée à soupe suffit en général) laissez caraméliser légèrement, puis couvrir pour achever la cuisson, jusqu'à ce que toute l'eau évaporée. Ajoutez dans la sauce du poulet.

Variante:

Le potiron coupé en lamelles très fines est cuit à la cocotte sans eau.

Quand il est réduit en purée on y ajoute 2 cuillerées d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de miel, une cuillerée à soupe de cannelle. On laisse cuire en remuant jusqu'à ce que la purée soit caramélisée.

## **Poulet au citron confit**

Recette partagée par Illustrcarlos et Mnemosyne

1 poulet  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1/2 c. à c. de cumin  
1/2 c. à c. de curcuma  
1/2 c. à c. de gingembre moulu  
1/3 l Eau  
1 citron confit  
olives noires  
Sel, Poivre du moulin

Commencez par découper votre volatile puis faites-le revenir dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail écrasé et au centre votre oignon épluché mais entier. Délayez dans l'équivalent de 2 verres d'eau tiède vos épices, arrosez-en les morceaux de poulet. Remuez puis disposez par-dessus les rondelles de citron confit. Assaisonnez.

Couvrez votre tajine et laissez cuire à feu doux 40 minutes. Jetez un oeil de temps en temps pour vérifier la réduction de votre sauce.

Dès que l'oignon est cuit retirez-le.

5 minutes avant le terme de la cuisson ajoutez les olives et vérifiez l'assaisonnement.

Passez au mixer le foie avec 2 cuillères à soupe de sauce et l'oignon.  
Nappez les morceaux de viande de ce hachis liquide. Des épaissement servez vos convives.

## **Poulet citrons confits olives et tomates**

Transmise par Mulamichel

3 citrons confits  
230 grammes d'olives vertes dénoyautées  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive (environ 6 cl)  
1 poulet découpé en portions  
2 oignons émincés  
2 tomates pelées, épépinées et coupées en rondelles  
2 gousses d'ail épluchées et hachées  
1 cuillère à café de safran en poudre  
60 grammes de coriandre fraîche ciselée  
1 cuillère à café de piment de Cayenne

Rincez rigoureusement les olives et les citrons à l'eau chaude pour enlever l'excès de sel. Chauffez l'huile dans une sauteuse avec couvercle. Faites frire les morceaux de poulet en les retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Retirez les morceaux de poulet et remplacez-les par l'oignon. Faites cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent, puis ajoutez les tomates, l'ail, le safran et la coriandre. Remettez le poulet dans la sauteuse et assaisonnez-le avec le piment de Cayenne. Mouillez-le avec 25 cl d'eau et ajoutez les olives, puis les tranches de citrons.

Couvrez la sauteuse et cuisez le tout à petits bouillons pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Vous pouvez également mettre la préparation dans une cocotte et cuire au four préchauffé à 180°C.

## **POULET AUX CITRONS CONFITS ou POULET M'CHERMEL**

(Recette marocaine)

From: Christiane (xne.bezu)

1 beau poulet découpé en morceaux, ou des cuisses de poulet  
1c café de gingembre poudre  
1c café de curcuma (ou safran),  
1 gros oignon en lamelles,  
2 citrons confits,  
une dizaine d'olives rouges (ou à défaut olives vertes),  
sel, poivre, 1 jus de citron.

Avant la cuisson, faire mariner le poulet (avec son foie éventuellement) dans 1 c à soupe d'huile, persil haché, coriandre frais haché, 1c café piment doux (poivre rouge), 1 c café de cumin ; bien imprégner les morceaux et laisser au frais, d'une demi-heure à 2 h.

Mettre les olives à tremper pour les dessaler.

Dans la cocotte minute, mettre le poulet, ajouter les oignons, les olives, sel, poivre, curcuma et 2 verres d'eau.

Cuire 20 à 30 mn.

Laisser mijoter un petit peu à découvert afin de rendre la sauce onctueuse.

Ajouter les écorces de citrons confits juste pour les faire chauffer.

Dresser les morceaux sur un plat, disposer autour les écorces de citrons et les olives ; écraser le foie dans la sauce, rajouter le jus de citron et verser au-dessus du poulet.

## **Poulet aux citrons confits et aux olives cassées**

D'après une recette parue dans Saveurs n° 90, Oct/Nov 99  
Transmise par François Leloup,

1 poulet fermier coupé en morceaux  
3 oignons rouges  
2 gousses d'ail  
3 petits citrons confits  
4 c. à s. huile d'olive  
1/2 l bouillon de volaille  
1/2 dose de safran en poudre  
1/2 c. à c. cumin – moulu  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
100 g olives vertes et noires cassées  
6 brins de coriandre fraîche  
sel, poivre du moulin

Un classique de la cuisine marocaine aux incontournables fragrances orientales puissantes et douces-amères qui enchanteront les palais les plus délicats.

Assaisonnez les morceaux de poulet de sel et de poivre du moulin. Dans une cocotte, faites revenir, sur feu vif, les morceaux de poulet dans trois cuillers à soupe d'huile d'olive. Laissez-les bien colorer.

Jetez la graisse de cuisson. Ajoutez la cuillère d'huile restante, les oignons émincés. Faites-les suer sans les colorer. Mettez les cuisses de poulet et les gousses d'ail sans les éplucher, le bouillon de volaille, le safran, le cumin, le thym et le laurier. Couvrez et laissez cuire pendant 45 mn à feu doux.

Réservez les cuisses dans une assiette et ajoutez dans le bouillon les citrons confits taillés en rondelles et les olives. Laissez mijoter à feu doux 5 mn. Remettez les cuisses pour bien les imprégner du jus. Versez le tout dans un plat tajine, parsemez de coriandre ciselée et servez,  
Accompagnez de semoule garnie de raisins secs.

A déguster avec un vin rouge corsé.

## **Poulet au citron confits et aux olives**

Recette partagée par JOURDAIN Patrick

Transmise par François Leloup.

1 poulet en morceaux  
2 oignons rouge – émincés  
10 olives vertes concassées  
75 ml huile d'olive ou végétale  
1 pincée ail émincé  
1 c. à c. de cumin en poudre  
1 c. à c. de gingembre en poudre ou un petit morceau frais haché  
1/2 c. à c. de curcuma en poudre  
1 feuille de laurier  
1 branche de thym frais  
1 citron confit  
sel et poivre -- selon goût

-- Pour la décoration :  
olives vertes entière  
lamelles de citron  
feuilles de menthe fraîche

Mettre les morceaux de poulet dans un grand bol, ajouter les oignons, les olives et mélanger avec un peu d'huile.

Dans une poêle chauffer le reste d'huile, et saisir le mélange poulet-oignons-olives, ajouter l'ail, le cumin, le gingembre, le curcuma, le laurier, le thym et le citron confit, saler et poivrer.

Ajouter de l'eau pour couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 1 heure environ.

Au service décorer d'olives vertes, de lamelles de citron et de menthe fraîche.



## **Poulet aux figues fraîches**

Source : Touria Agourram, De mère en fille, la cuisine Marocaine, ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson: 2 h

### **Ingrédients**

2 poulets fermiers d'1,5 kg chacun  
2 kg de figues fraîches  
1 citron  
3 oignons  
1 pincée de pistils de safran pilés  
1 cuil. à café de poivre  
4 cuil. à soupe d'huile d'arachide (ou 100 g de beurre)  
1 cuil. à café de gingembre  
1 bâtonnet de cannelle  
1 cuil. à café de cannelle en poudre  
Sucre en poudre  
Sel fin

Préparer les poulets: les vider et les laver; les tremper un moment dans de l'eau salée et citronnée, puis bien les rincer et les laisser égoutter. Les mettre dans une cocotte à fond épais soit entiers, soit coupés.

Les faire revenir avec les épices (poivre, safran, gingembre et bâtonnet de cannelle) 5 ou 6 min à feu moyen, en les retournant, puis ajouter les oignons râpés, mouiller avec 1 verre 1/2 d'eau. Couvrir et porter à ébullition.

Ajouter l'huile (ou le beurre) du sel, et laisser cuire à couvert à feu moyen, en prenant soin de retourner les poulets de temps à autre et en vérifiant la sauce. Si besoin, ajouter un peu d'eau.

Dès que les poulets sont cuits (leur peau se détache facilement de l'os) les retirer et les réserver. Retirer le bâtonnet de cannelle et ajouter la cannelle en poudre. Laisser mijoter la marmite sur feu doux pour faire réduire la sauce.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Préparer les figues: les laver, les essuyer et les inciser en quatre sans les couper complètement. Puis, les placer dans un plat beurré allant au four, la pointe vers le haut. Mettre un peu de sucre dans les fentes de chaque figue et arroser avec un peu de jus de citron. Mettre au four en surveillant la cuisson. Dès que les fruits sont caramélisés, éteindre le four.

Dresser les poulets préalablement chauffés dans un plat de service. Décorer avec les figues caramélisées, en prenant soin de les disposer sur et autour du poulet. Verser la sauce bien onctueuse sur les bords et servir bien chaud.

## **Poulet aux fruits secs**

Recette partagée par Valérie sur fr.rec.cuisine  
Transmise par François Leloup,

1 1/2 kg Poulet -- En 8 morceaux  
12 Pruneaux  
12 Dattes  
6 Figs séchées  
2 Oignons  
125 g Amandes mondées  
75 g Raisins secs  
1 dose de safran  
1 stick Cannelle (en bâtonnet)  
100 g Beurre, Sel, Poivre

Pelez et hachez un oignon. Faites fondre le beurre dans une cocotte.  
Ajoutez l'oignon, le safran, la cannelle puis les morceaux de poulet.  
Salez, poivrez et mélangez. Couvrez d'eau à hauteur et fermez. Laissez mijoter sur feu doux.

Pelez le 2eme oignon: coupez-le en fines rondelles, ajoutez-les dans la cocotte au bout d'une heure de cuisson. Ajoutez les pruneaux, dattes, figues et raisins secs. Mélangez et laissez cuire 25 min. sur feu doux, à couvert.

Faites dorer les amandes mondées dans une poêle sans ajouter de matière grasse.  
Retirez la cocotte du feu. Transvasez les morceaux de poulet, leur garniture de fruits secs et la sauce dans un tajine chauffe. Parsemez d'amandes dorées.

La recette peut évidemment se cuire à même le tagine, il est important de le chauffer lentement pour éviter qu'il se fende !

Vous pouvez également laisser gonfler les pruneaux et les dattes dans de l'eau chaude quelques heures avant le début de la cuisson. Vous pourrez alors vous servir de l'eau parfumée pour mouiller le tajine.

## **Poulet aux pommes de terre et olives vertes**

Transmise par jamoser

### Ingrédients:

1 1/2 kg poulet  
2 oignons hachées  
1 sachet ( + 1/2 sachet si nécessaire) de safran  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
3 c. à soupe d'huile de tournesol  
1/2 c. à café de gingembre en poudre  
sel et poivre du moulin  
1/2 kilo de pommes de terre épluchées et coupées en 4.  
2 dl de bouillon de poulet.  
quelques olives vertes selon désir  
1/2 citron confit  
Un peu de persil finement haché

### Préparation:

Découpez le poulet en morceaux

Salez et poivrez.

Cuire les morceaux du poulet dans une cocotte minute en ajoutant l'huile d'olive, l'huile de tournesol, les oignons finement hachés et les épices.

Ajoutez le bouillon et un peu d'eau s'il est nécessaire.

Cuire couvert selon le temps de cuisson recommandé pour le poulet de votre cocotte.

Ajoutez les pommes de terre, les olives et le citron confit et laisser mijoter encore quelques minutes ( le temps nécessaire pour la cuisson des pommes de terres).

Ajoutez un peu d'eau si la sauce fait défaut car les pommes de terre absorbent la sauce et n'oubliez pas de vérifiez l'assaisonnement.

Ajoutez en fin de cuisson le persil haché.

Servir dans un tajine.

Note: c'est une recette qui est spontanément écrite ( par une marocaine ) sans l'appui d'un livre de cuisine spécial.

## POULET AUX PRUNEAUX

de : (Miriam Podcameni Posvolsky Rio de Janeiro)

Transmise par Pomme

1 1/2 kg de poulet  
2 oignons hachés  
1 c. à café de safran  
1 c à soupe de cannelle  
1 c à soupe d'huile d'olive  
2 c à soupe de beurre  
10 pruneaux  
2 c. à soupe de sésame  
1 c. à café de cumin en poudre  
1 c à café de coriandre en poudre  
sel et poivre du moulin  
1 dl de bouillon de poulet

Coupez le poulet en 8 morceaux.

Salez et poivrez. Garder au réfrigérateur 3 heures.

Faites dorer le poulet dans le beurre avec l'huile d'olive. Réservez dans un plat chaud.

Ajoutez l'oignon et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.

Ajoutez les épices.

Remettez le poulet dans la cocotte et ajoutez le bouillon. Salez et poivrez si besoin.

Cuire à petit feu pendant 40 minutes à couvert.

Ajoutez les pruneaux et cuire 10 minutes à découvert.

Avant de servir saupoudrez de sésame grillé.

Note: Dans la recette original on ne dore pas le poulet.

J'aime servir ce plat avec du couscous mélangé à des pois chiches.

## Tajine de printemps

Recette parue dans "Elle à table" N° 12

Transmise par François Leloup,

- 1 Epaule d'agneau -- En cubes
- 1 bouquet Artichauts violets
- 1 bulbe de fenouil
- 1 bouquet Petits navets nouveaux
- 1 kg Pommes de terre nouvelles
- 1 lg Oignon
- 3 Gousses d'ail
- 1 citron
- 1 /2 bouquet Coriandre
- 1 /2 bouquet Persil plat
- 5 branche Thym
- 1 branche Laurier
- 2 c. à c. Cumin
- 2 c. à c. Paprika
- 1 Dose de safran
- 1 stick cannelle
- 2 c. à s. Huile d'olive

Faites trempez le römertopf.

Diluez la dose de safran dans 1 cuiller à soupe d'eau bouillante.

Préparez les artichauts : laissez à peu près 3 cm de tige, ôtez les feuilles dures, coupez le haut des feuilles, coupez les artichauts en 4 et frottez avec du citron.

Otez la première peau du fenouil et coupez-le en 4. Lavez les navets et les pommes de terre, il n'est pas nécessaire de les éplucher.

Mixez la coriandre, le persil, l'ail, l'oignon coupé en morceaux, le cumin, le paprika, sel, poivre et assez d'huile d'olive pour faire un hachis onctueux.

Mettez l'épaule d'agneau dans le römertopf et les légumes autour, mélangés avec le hachis.

Ajoutez le bâton de cannelle, le safran et son eau, le thym et le laurier. Arrosez d'un petit verre d'eau. Mettez le römertopf dans le four froid. Faites cuire doucement à th. 5/150 °C pendant 2 h environ.

Vous pouvez supprimer les pommes de terre et servir avec du riz ou du couscous.

## Tajin mirgaz

extraites de "la cuisine tunisienne d'Ommok Sannafa", de Mohamed Kouki.  
Transmise par Rhonalpin de Garenne

mouton 500g  
oeufs 6  
parmesan 50g  
beurre salé 30g  
huile d'olive 1,5dl  
haricots secs 50g  
oignon 50g  
purée de tomate 50g  
poivre noir 2g  
poivre rouge 5g  
écorce de cannelle moulue 1 pincée  
boutons de rose moulus 1 pincée  
feuilles de menthe séchées 1 poignée  
sel

hacher la moitié de la viande, assaisonner de sel, poivre, cannelle et boutons de roses moulus.

incorporer les feuilles de menthe. façonner des bâtonnets comme le petit doigt, les frire à l'huile d'olive et les réserver.

couper le reste de la viande en morceaux, épicer de sel et de poivre, faire revenir à l'huile avec l'oignon détaillé finement.

ajouter la purée de tomate, le poivre rouge et les haricots trempés.

couvrir d'eau, ..., mijoter à couvert 1h.

retirer du feu, prélever une partie de la sauce que vous laisserez au chaud. refroidir le reste.

ajouter les bâtonnets, le fromage râpé et les oeufs. mélanger, rectifier, etc.

## **Tomates en tajine**

Transmise par Christine Prévost

1 courgette (pas trop grosse),  
1 poivron vert,  
8 tomates,  
3 grosses cuillères de semoule,  
1 grosse cuillère de raisins secs,  
huile d'olive, sel et poivre

Tailler la courgette et le poivron vert en petits morceaux. Faire revenir quelques minutes. Assaisonner.

Couper un chapeau aux tomates et les évider.

Faire gonfler la semoule dans de l'eau bouillante et mettre à tremper les raisins dans de l'eau tiède.

Mélanger la semoule, les raisins égouttés et les légumes. Farcir les tomates et replacer le chapeau dessus. Passer au four chaud pendant 10 minutes.

## **Veau M'quali**

Transmise par Illustrcarlos

M'quali est une sauce jaune à base d'huile, de safran et de gingembre.

Pour 6 personnes.

Ingrédients:

1 kg de veau. (Jarret)

2 cuillères d'huile d'olive.

2 oignons moyens.

2 gousses d'ail.

½ citron confit.

1 cuillère à café de gingembre.

2 pincées de safran.

1 cuillère à soupe de farine.

12 olives confites.

Sel et poivre du moulin.

Déposez dans votre tajine votre veau coupé en gros cubes, vos épices, l'ail écrasé du plat du couteau, l'huile et les oignons épluchés mais entiers.

Assaisonnez.

Ajoutez 2 verres d'eau, votre citron confit coupé en quartier, les olives et laissez cuire à couvert et à feu doux 50 minutes.

Remuez et vérifiez de temps en temps votre viande et la hauteur de votre liquide.

Une fois vos oignons cuits sortez-les et réservez-les.

Au terme des 50 minutes écrasez en purée vos oignons puis mélangez-les à ½ louche de sauce du tajine et liez avec 1 cuillère à soupe de farine.

Remuez et reversez cette sauce sur votre viande.

Laissez se poursuivre la cuisson encore 10 minutes.

Servez très chaud accompagné de semoule.



## **VEAU AUX CAROTTES**

Transmise par Arlette Vigerie

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

1 kg 1/2 de jarret de veau en morceaux  
2 kg de carottes  
3 cuillerée à soupe d'huile  
1 gousse d'ail écrasé  
1 cuillerée à café de gingembre  
1 pointe de safran  
2 cuillerée à café de sel  
l'écorce d'1 citron confit  
1 poignée d'olives  
le jus d'1/2 citron  
3 cuillerée à soupe de persil haché  
Préparation :

Peler les carottes, en ôter les cœurs filandreux et les détailler en bâtonnets de 4 à 5 cm de long. Placer la viande dans une cocotte avec l'huile, l'ail, le gingembre, le safran et le sel. Couvrir d'eau et laisser cuire 1/2 h.

Ajouter les carottes, saler, saupoudrer de persil, couvrir et laisser cuire 15 à 20 mn.

En fin de cuisson, ajouter l'écorce de citron confit, les olives et un filet de jus de citron.

Faire réduire la sauce.

Dresser la viande sur le plat de service, couvrir de carottes, décorer de citron confit et d'olives et napper de sauce.

## **Veau au caviar d'aubergine**

Source : Touria Agourram, De mère en fille, la cuisine Marocaine, ed. Albin Michel  
Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 à 8 personnes

Préparation-cuisson: 1 h

Ingrédients 1,5 kg de jarret de veau coupé en morceaux de 120 à 130 g chacun, 3,5 kg d'aubergines, 2 citrons (jus), 2 petites gousses d'ail, 1 cuil. à soupe de persil plat haché, 1 cuil. à soupe de coriandre hachée, 1 cuil. 1/2 à café de gingembre, 1 pincée de pistils de safran pilés, 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Faire cuire la viande avec le safran, le gingembre, l'ail écrasé, 1 pincée de poivre, du sel et un peu d'eau.

Après l'ébullition, ajouter l'huile d'olive et laisser cuire à couvert à feu moyen, en remuant de temps en temps et en surveillant la sauce.

Laver les aubergines, leur enlever les pédoncules que l'on place dans de l'eau salée (pour leur éviter de noircir). Éplucher les aubergines une bande sur deux, dans le sens de la longueur. Les couper en rondelles en les saupoudrant au fur et à mesure de sel pour leur éviter de noircir. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et les faire frire de chaque côté. Laisser égoutter dans une passoire ou sur du papier absorbant.

Dès que la viande est cuite, la retirer du feu et la réserver. Faire mijoter les pédoncules dans la sauce.

Dans une poêle sur le feu, écraser les rondelles d'aubergines frites, ajouter le persil et la coriandre hachés, le concentré de tomate, du sel et du poivre. Enlever l'huile superflue en pressant les aubergines écrasées dans une passoire. Les remettre dans la poêle et les faire revenir 5 à 10 min; ajouter le jus d'1 citron pressé, mélanger puis retirer du feu.

Mettre la viande (réchauffée dans sa sauce avec le jus d'1/2 citron) dans un plat de service, disposer dessus le caviar d'aubergine et décorer avec les pédoncules, partie fine vers le haut.

## **Veau aux oignons, miel et safran**

Transmise par Claudie Mousnier

Pour 6 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 1 h 20

1,5 kg de veau à braiser

1 kg d'oignons

1/2 citron

12 cl d'huile

5 cuil. à soupe de miel

2 cuil. à soupe de sucre en poudre

1/2 cuil. à café de cannelle moulue

2 cuil. à café de gingembre en poudre

2 dosettes de pistils de safran

sel, poivre.

Dans une cocotte, faites revenir la viande à feu doux avec la moitié de l'huile sans la laisser dorer. Parsemez avec le gingembre et remuez 1 min.

Versez de l'eau tiède à mi-hauteur, salez, poivrez.

Couvrez et laissez mijoter 40 min sur feu très doux.

Dans une sauteuse, faites blondir les oignons pelés et émincés avec le reste d'huile chaude. Dès qu'ils commencent à dorer, saupoudrez-les avec la cannelle, le safran et le sucre en poudre. Ajoutez le miel, remuez puis laissez caraméliser légèrement.

Mettez les oignons dans la cocotte avec la viande, versez le jus du demi-citron et poursuivez la cuisson 20 min. Environ 10 min avant la fin, retirez le couvercle pour que la sauce réduise légèrement.

Disposez la viande et les oignons dans un grand plat chaud. Décorez éventuellement d'une pincée de safran et servez immédiatement.

Pour une tajine savoureuse, demandez au boucher un mélange d'épaule, de flanchet et de tendron découpés en gros cubes.

## **Veau (jarret) et coriandre**

Transmise par Jossie

Pour 8 personnes

Préparation :15 mn

Cuisson : 1 h

Ingrédients :

1.5 kg de jarret de veau

4 tomates

2 oignons

1 kg de tomates

6 gousses d'ail

6 c à soupe de coriandre moulue

2 doses de safran

3 c à soupe de gingembre

3 c à soupe de paprika doux

½ c à café de piment fort

l'écorce de 3 citrons confits

10 cl d'huile

½ c à café de sel

Elaboration :

Coupez la viande en gros dés. Emincez les oignons et pelez l'ail.

Coupez les tomates en quartiers.

Mettez-les dans un autocuiseur avec les écorces de citron confit, le gingembre, le paprika, le piment, la coriandre, le safran, l'huile, le sel et 10 cl d'eau.

Mélangez bien et faites cuire, à feu moyen, pendant 1 h.

Servez le Tajine très chaud, accompagné de différentes salades.

## **Veau (pieds)**

Transmise par Christine Prévost

Dans une marmite, bien mélanger et faire mijoter jusqu'à ce que la viande se détache des os :

3 pieds de veau découpés en morceaux,  
500g de blé tendre,  
des poids chiches trempés de la veille,  
1 verre d'huile, des oignons émincés,  
4 gousses d'ail pilé,  
2 cs de piment doux,  
½ cc de piment fort,  
1 cc de cumin et une de gingembre,  
du safran, du sel et 2 litre d'eau.

Il faut remuer de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire.

On peut aussi faire cette tajine avec des pieds de mouton (compter le double des pieds de veau).

## **Veau et vin jaune**

De Suleiman

Transmise par Jean Tamayo

Pour 6 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 1 h 20

1,2 kg de veau à braiser (épaule, de flanchet, tendron), 200 g d'échalotes, 5 c.à s. d'huile, 3 cuil. à soupe de miel, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 cuil. à café de cannelle moulue, 2 cuil. à café de gingembre frais réduit en pâte, 50 g. de raisins secs, 30 g. d'amande en poudre, 30 cl. de vin jaune, 1 dosette de safran, sel, garam masala, 300 g. de pommes de terre fermes

Dans une cocotte, faites revenir la viande à feu doux avec 3 c.à s. d'huile sans la laisser dorer. Parsemez avec le gingembre et remuez 1 min.

Versez 25 cl. de vin jaune, salez, garam masalez. Portez à ébullition.

Couvrez et laissez mijoter 40 min au four Th.4.

Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à moitié à la vapeur. Réservez.

Dans une sauteuse, faites blondir les échalotes pelées et émincées avec le reste d'huile chaude. Dès qu'elles commencent à dorer, saupoudrez-les avec la cannelle, le safran et le sucre en poudre. Ajoutez le miel, remuez puis laissez caraméliser légèrement.

Mettez les échalotes dans la cocotte avec la viande, ajoutez les raisins secs et la poudre d'amande

Déglacez la sauteuse avec le reste de vin jaune, et versez dans la cocotte.

Poursuivez la cuisson 20 min. toujours au four Th.4.

Environ 10 min. avant la fin, ajoutez les pommes de terre.