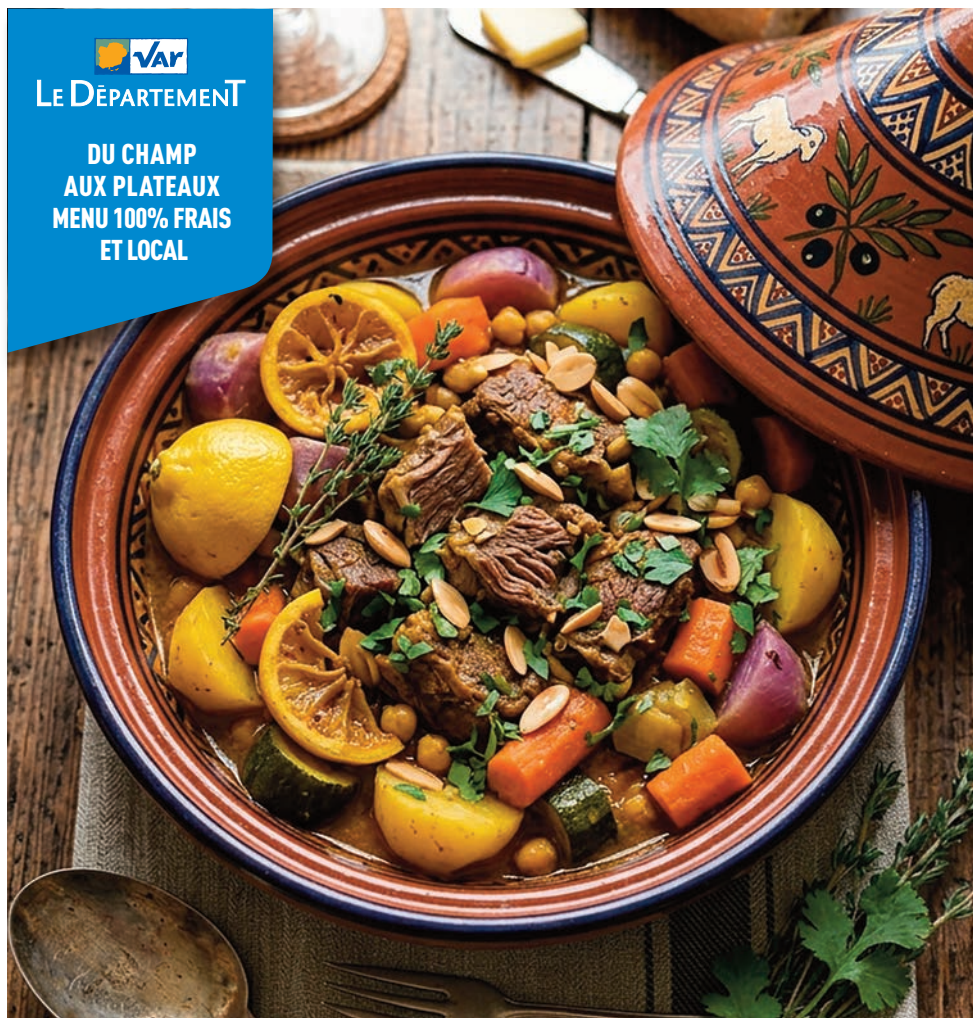




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Tajine d'agneau aux légumes et citron

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Cédric Porcile

Collège Jean L'Herminier de La Seyne-sur-Mer



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 30 min
- **Cuisson** : 2 h 20 en tout

Ingrédients

(pour 10 personnes)

Tajine :

- 2,5 kg d'Agneau de Sisteron (épaule ou collier en morceaux)
 - 6 courgettes
 - 8 carottes
 - 3 oignons
 - 4 gousses d'ail
- 3 citrons (idéalement 2 confits + 1 frais)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
 - 1 bouquet de persil plat
 - 120 ml d'huile d'olive
- 1,5 L de bouillon (volaille ou légumes)

Épices :

- 3 c. à soupe de ras el hanout
 - 2 c. à café de cumin
 - 2 c. à café de curcuma
 - 2 c. à café de paprika
- 1 c. à café de gingembre moulu
 - sel et poivre

Optionnel mais très bon :

- 200 g d'olives vertes
- 2 c. à soupe de miel

Pour l'accompagnement :

- 900 g de Semoule d'épeautre
- 900 ml d'eau ou de bouillon
- 80 g de beurre ou 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - sel

Produits locaux utilisés :

Var (83) : Courgettes, Carottes, Citron (Amap des olivades).

Alpes-de-Haute-Provence (04) : Agneau (Joassans), Semoule d'épeautre (Revest-du-Bion)

Tajine d'agneau de Sisteron aux légumes et citron

Préparation

❶ Préparer la base

- Émincer les oignons et l'ail.
- Dans un grand tajine ou une cocotte, chauffer l'huile d'olive.
- Faire revenir les oignons 5 minutes.
- Ajouter l'agneau et faire dorer sur toutes les faces.

❷ Ajouter les épices

- Ajouter l'ail et toutes les épices.
- Mélanger pour bien enrober la viande.
- Verser le bouillon.
- Ajouter les citrons confits coupés en quartiers.
- Laisser mijoter à couvert 1 h 15 à feu doux.

❸ Ajouter les légumes

- Couper les carottes en bâtons et les courgettes en gros morceaux.
- Les ajouter dans le tajine avec les olives (si utilisées).
- Poursuivre la cuisson 30-40 min.

En fin de cuisson :

- ajouter le jus du citron frais et du miel (si désiré)
- parsemer de coriandre et persil hachés.
- La viande doit être très fondante.

Préparer la semoule d'épeautre

- Porter l'eau salée à ébullition.
- Verser sur la semoule dans un grand saladier.
- Couvrir 5 minutes.
- Égrainer à la fourchette avec le beurre ou l'huile d'olive.

Ajouter les herbes fraîches.

Astuce de chef : préparer le tajine la veille. Réchauffer doucement le lendemain, les saveurs sont encore meilleures.

Bon Appétit !