

# Recettes de cuisine

de Mamie Vera

## Préparation

Pour 6 personnes  
Temps de préparation 25 minutes  
Temps de cuisson 3 heures

Laver les courgettes, les couper en rondelles pas trop fines et les cuire 5 minutes à la vapeur.  
Mettre le beurre dans une poêle et faire dorer les morceaux de viande.  
Retirez la viande, faites dorer les oignons, ajouter l'ail, le poivron lavé, taillé en fines lanières, les tomates, le safran, le ras el hanout jaune et le thym.  
Mettre le tout dans le tajine, ajouter un verre d'eau, saler et mélanger.  
Brancher l'appareil, cuire à couvert 1h30, ajouter les carottes coupées en rondelles et 40 minutes avant de servir, ajouter les courgettes.  
Vérifier régulièrement la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire.

## Commentaires

J'ai accompagné le tajine de graine couscous parfumée aux épices du monde de la marque "Tipiak".  
Cette semoule peut servir d'accompagnement à toutes les viandes, poissons etc....  
parfumée aux épices douces avec une touche d'exotisme et en plus, prêt en 5 minutes.

1 commentaire

Ajouter un commentaire

## TAJINE BERBERE D'AGNEAU AUX

## LEGUMES



## Ingrédients

1,8 kg d'agneau désossé  
et coupé en gros cubes  
1,2 kg de courgettes  
1 kg de tomates pelées,  
épépinées et coupées  
en cubes  
2 oignons émincés  
2 gousses d'ail hachées  
4 carottes  
1 gros poivron rouge  
ou 2 petits  
1 sachet de safran  
2 cuillères à café  
de ras el hanout jaune  
thym  
60 gr de beurre  
sel/poivre

