

COÓKUT

Délicieux tajines

Recettes





Le tajine est un plat emblématique de la cuisine au Maghreb, en particulier au Maroc. Il s'agit à l'origine d'un plat berbère : une sorte de ragout, dans lequel les légumes et la viande sont cuits à l'étouffée.

Le mot tajine désigne le plat en terre cuite dans lequel les aliments sont cuits. La forme pointue du couvercle a été conçue pour permettre de cuire sans eau, et de conserver ainsi toutes les saveurs des aliments. La vapeur provenant des aliments se condense donc sur le couvercle du plat à tajine, et retombe ensuite sur les aliments, qui sont ainsi humidifiés.

Le résultat est incroyable : les aliments cuits dans ce plat à tajine sont particulièrement fondants et savoureux, pour le plus grand plaisir des gourmands.



Tajine d'agneau aux abricots

Pour 4 personnes

Temps : 1h50

Ingrédients

- 250 g d'abricot secs
- 50 g de raisins secs
- 800 g d'agneau (épaule)
- 2 oignons
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à café de clou de girofle broyés
- 1 cuillère à café d'eau de rose
- Poivre noir du moulin
- Sel

Préparation

1- Laissez les abricots entiers ou coupez-les en deux. Mettez-les dans un bol, couvrez-les d'eau et laissez-les reposer, à couvert, au réfrigérateur, pendant 12 h.

2- Lavez, égouttez les raisins secs. Détaillez la viande en petits dés. Pelez et hachez les oignons finement.

3- Faites chauffer l'huile dans votre cocotte, puis faites-y revenir la viande et les oignons, à feu moyen, pendant 5 mn, sans cesser de remuer.

4- Ajoutez les abricots avec leur eau, les raisins, la coriandre, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle. Versez suffisamment d'eau pour couvrir le tout. Faites mijoter à couvert, sur feu doux, pendant environ 45 mn.

5- Au moment de servir, parfumez le plat avec l'eau de rose, salez et poivrez. Accompagnez de riz.

Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes

Pour 4 personnes

Temps : 2h

Ingrédients

- 700 g d'agneau coupé en morceaux (de l'épaule, par exemple)
- Une cuillère à soupe d'huile
- 1 oignons
- 1 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1 pincée de safran
- 250 g de pruneau entiers
- 50 g d'amandes épluchées
- 25 g de sésame
- 3 cuillères à soupe de sucre

Préparation

1- Dans une cocotte, mettre la viande et l'huile, et faire revenir les morceaux quelques instants, puis ajouter les oignons et les laisser colorer.

Ajouter ensuite l'ail haché, 1 cuillères à soupe de sucre, le gingembre et le safran.

2- Bien mélanger, et couvrir la viande d'eau. Laisser mijoter 1 h 30 environ.
5 mn, sans cesser de remuer.

3- Avant la fin de la cuisson de la viande, faire cuire les pruneaux environ 1/4 h dans une casserole, avec 2 louches de bouillon de viande, 2 cuillères à soupe de sucre et la cannelle.

Pendant ce temps faire griller très légèrement dans une poêle sèche les graines de sésame.

4- Faire frire les amandes dans un peu d'huile, et bien les égoutter.
Bien surveiller la coloration, car cela va vite!

5- Ajouter à la viande, les pruneaux et les graines.

Tajine poulet olives et citrons

Pour 4 personnes

Temps : 1h45

Ingrédients

- 4 beaux morceaux de poulet
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 2 citrons confits
- 1 citron
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 400 g d'olive verte dénoyautées
- 4 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'argan (ou à défaut d'huile d'olive)
- 20 cl d'eau (soit un verre)
- Poivre
- Sel

Préparation

1- Faire cuire dans votre cocotte à feu moyen dans l'huile d'argan les oignons en lamelles et 2 gousses d'ail hachées.

2- Saler et poivrer les morceaux de poulet, puis les ajouter aux oignons et à l'ail pour les faire dorer 5 à 10 minutes en les retournant plusieurs fois.

3- Ajouter les épices, le jus de citron, le verre d'eau et les 3 gousses d'ail restantes en chemises.

4- Couvrir la cocotte et la mettre dans le four à 150°C (thermostat 5) pendant une heure.

5- La sortir du four et ajouter les olives, les citrons confits coupés en 4 et la coriandre. La remettre au four 30min à 150°C (thermostat 5).

6- Servir très chaud avec de la semoule nature ou des pommes de terre vapeur.

Tajine de courgettes, patates douces et raisins secs

Pour 4 personnes

Temps : 2h15

Ingrédients

- 500 g de patate douce
- 500 g de courgette
- 50 g de raisins secs
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cannelle
- Coriandre en poudre
- Piment doux en poudre
- Sel
- Poivre

Préparation

1- Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond de votre cocotte. Y ajouter les oignons préalablement épluchés et hachés.

Les faire 'fondre' à feu doux pendant 15 mn. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.

2- Préchauffer votre four à thermostat 5.

Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les patates douces. Laisser une lamelle de peau sur deux pour les courgettes. Les couper grossièrement

3- Les oignons doivent avoir une couleur caramel.

4- Ajouter alors les courgettes et patates douces, ainsi que les raisins que vous aurez laissé gonfler dans le thé.

Assaisonner avec 1 cuillère à café de cannelle, 1/2 cuillère à café de coriandre, une pincée de piment doux en poudre, du sel et du poivre.

5- Ajouter un peu d'eau dans votre cocotte, la recouvrir.

6- Enfourner et laisser mijoter au minimum 1h30.

7- Servir chaud, accompagné de graines de couscous.

Tajine de lotte

Pour 4 personnes

Temps : 1h

Ingrédients

- 1.5 kg de queue de lotte (demandez à votre poissonnier de les couper en tronçons)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à café de piment de Cayenne en poudre
- 4 cuillères à café de cumin en poudre
- 3 clous de girofle
- Poivre, sel
- 1 citron non traité
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 grosse boîte de tomates pelées et concassées
- 2 bonnes pincées de safran
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées (200 g environ)

Préparation

1- Dans votre cocotte, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment, le cumin et les clous de girofle. Salez et poivrez.

2- Laissez mariner la lotte dans ce mélange pendant 1 heure, en mélangeant de temps en temps afin que les morceaux soient bien enduits de la préparation.

3- Lavez le citron, coupez-le en tranches. Pelez et émincez l'ail ainsi que l'oignon. Retirez la lotte et réservez. Faites revenir à feu moyen l'oignon, l'ail et les rondelles de citron, dans le reste d'huile d'olive. Laissez mijoter pendant 10 mn, sans faire colorer.

4- Ajoutez les tomates, les tronçons de lotte et le reste de la marinade.

Saupoudrez de safran. Faites cuire 15 mn.

Ajoutez les olives et finissez la cuisson encore 5 mn.

5- Servez aussitôt accompagné d'un riz parfumé



Délicieux tajines

Recettes

Tajine d'agneau aux abricots

Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes

Tajine poulet olives et citrons

Tajine courgettes, patates douces et raisins secs

Tajine de lotte