

Couscous d'agneau à l'huile d'argan

- 1 kilo de viande d'agneau en morceaux
- 1 kilo de semoule à couscous
- huile d'argan
- 250 g de courgettes
- 250 g d'aubergines
- 250 g de potiron
- 250 g de chou
- 250 g de carottes
- 250 g de navets
- 250 g de tomates fraîche ou en conserve
- 100 g de pois chiches
- 1 oignon
- Épices marocaines : paprika, gingembre, safran
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 100 g de raisins secs

Éplucher les légumes. Tremper séparément dans de l'eau tiède les raisins et les pois chiches.

Dans une marmite mettre la viande d'agneau et l'oignon haché. Ajouter les épices marocaines. Saler & poivrer.

Faites revenir pendant 10-15 minutes avec de l'huile d'olive.

Ajouter tous les légumes et les pois chiches et 1 litre d'eau.

Quand la viande est cuite, ajouter les tomates.

Mouiller la semoule avec de l'eau et cuire à la vapeur 15 min. Répéter 3 fois cette opération.

Pour terminer ajouter et mélanger avec l'huile d'argan. Saler au goût.

Disposer dans un grand bol la viande et les légumes sur la semoule et ajouter les raisins égouttés.

Tajine Berbère à l'huile d'argan

- 1 kilo de viande d'agneau en morceaux
- 4 pomme de terre
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 4 tomates
- 2 gousse d'ail
- Persil et coriandre
- gingembre et safran
- huile d'argan

Déposer la viande en gros morceaux dans un plat à tajine. Saler, poivrer et ajouter les épices. Faire mijoter à feu doux pendant 10 min.

Éplucher les légumes et couper les carottes et les courgettes en 4 dans le sens de la longueur. Quand la viande est presque à point, ajouter les légumes.

Saler et poivrer à nouveaux et ajouter le persil et la coriandre hachés, puis les tomates coupées en gros dés.

Ajouter un peu d'eau au fond de sauce et laisser cuire encore 20 min.

Menu Végétarien

Tajine de légumes à l'huile d'argan Berbère

- 1 oignon doux émincé
- 4 carottes en rondelle
- 1 poignée de petit pois écosés
- 1 poignée d'haricots verts équeutés
- 2 tomates pelées coupées en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à thé de graine de cumin
- sel et poivre
- huile d'argan
- coriandre fraîche émincée

Dans un plat à tajine ou à défaut une cocotte en fonte.

Faites brunir les oignons dans l'huile d'olive et ajouter les légumes, les épices et une pincée de sel.

Couvrir et cuire pendant 10 min et enlever le couvercle et laisser 2 minutes de cuisson supplémentaire afin d'évaporer l'excédent de jus.

Vérifier l'assaisonnement et rajouter sel et poivre au besoin. Verser un filet d'huile d'argan sur le légumes et ajouter la coriandre.