

CONCEPT  
DÉPOSÉ



# TAJINE D'AGNEAU À LA CHERMOULA, AUX FIGES ET AUX POMMES

4p

PERS.

40  
min

PRÉP

1  
heure

CUISSON

1  
heure

MARINADE

SANS  
GLUTEN

GLUTEN

- 700 à 800 g d'épaule d'agneau désossée
- 4 figes fraîches
- 2 pommes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre

## POUR LA CHERMOULA :

- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- 4 gousses d'ail
- 1 citron

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de cumin en poudre
- 1 c. à soupe rase de paprika
- Sel, poivre

## ASTUCE

Le reste de sauce chermoula  
peut se garder 1 semaine  
au réfrigérateur.

## LA SAUCE CHERMOULA :

1. Laver et sécher les herbes, ôter les plus grosses tiges.  
Peler les gousses d'ail. Râper le zeste du citron, puis presser son jus.
2. Réunir le tout dans la cuve du robot. Ajouter l'huile et les épices, saler et poivrer.  
Mixer par à-coups jusqu'à obtenir une préparation homogène.

## LA VIANDE :

1. Découper l'agneau en petits morceaux. Les mettre dans un saladier. Ajouter 3 cuillères à soupe de chermoula, mélanger soigneusement. Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.
2. Préparation au robot :



► **Thermomix®** : Faire chauffer l'huile dans la cuve. Ajouter les morceaux d'agneau. Lancer la cuisson **5 min / 120°C / Varoma** / / , sans le bouchon. Procéder en deux fois si besoin. Verser le bouillon chaud. Prolonger la cuisson **40 min / 100°C** / / .

► **Companion®** : Faire chauffer l'huile dans la cuve munie du **mélangeur**. Ajouter les morceaux d'agneau. Lancer le programme **Mijoté P1 / 5 min**, sans le bouchon. Procéder en deux fois si besoin. Verser le bouillon chaud. Prolonger la cuisson avec le programme **Mijoté P2 / 100°C / 40 min**.

► **Cooking Chef®** : Faire chauffer l'huile dans la cuve munie du **mélangeur**. Ajouter les morceaux d'agneau et lancer la cuisson **120°C / 5 min / vit mini / mélange intermittent**, capot d'alimentation ouvert. Procéder en deux fois si besoin. Verser le bouillon chaud. Prolonger la cuisson **100°C / 40 min / vit mini / mélange intermittent**.

► **Cook Expert®** : Faire chauffer l'huile dans la cuve. Ajouter les morceaux d'agneau. Lancer la cuisson en mode **Expert / 5 min / 120°C / vit 1A**, sans le bouchon. Procéder en deux fois si besoin. Verser le bouillon chaud. Prolonger la cuisson en mode **Expert / 40 min / 100°C / vit 1A**.

► **Cookeo®** : Faire chauffer l'huile dans la cuve. Ajouter les morceaux d'agneau. Lancer le mode **Cuisson Classique / Doré / 5 min**, en mélangeant régulièrement. Fermer et verrouiller le couvercle, lancer le mode **Cuisson sous Pression / 20 min**.

3. Pendant ce temps, peler et épépiner les pommes, puis les couper en quartiers.

4. Les faire dorer à la poêle dans le beurre moussé. Ajouter les figes coupées en quartiers, les réchauffer **2 min**.

5. Dresser la viande et sa sauce dans un plat. Ajouter les figes et les quartiers de pomme. Servir aussitôt avec une semoule aux amandes.



thermomix



Moulinex  
cuisine companion robot cuisine multifonctions



COOKING CHEF  
Gourmet



magimix Cook  
EXPERT



COOKEO