

Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d'une grande table en famille ou entre amis... Quoi de mieux qu'un tajine d'agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux fruits secs?



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Ingrédients pour un tajine d'agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d'épaule d'agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d'épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d'ail

- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons.** En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisneur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

N'oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l'oignon en lamelles.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et râpez deux gousses d'ail sur le mélange.



Préparez la marinade

- Ajoutez les cubes d'agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.



Ajoutez la viande à la marinade

- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.



Faire revenir les morceaux d'agneau à la poêle

- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson a rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir

vosre sachet sous vide et créer de l'air à l'intérieur du sachet, ce qui est à l'inverse du but recherché..



Ajoutez les abricots et les pruneaux

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.



Mettre sous vide

- Cuire à 58° pendant 35 mn.



Anova sous vide circulator

- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).



Grillez les amandes au four

- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entières pour la présentation.



Ciselez la menthe

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d' amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n'avez plus qu'à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l'anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d'une compotée d'oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d'oignon cliquez [ici](#).



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

