

# RECETTE

## TAJINE D'AGNEAU AU FOUR

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	VPO	500				
2	LV	250				
3	Assais.					3
4	Assais.					1
5	Assais.					1
6	Assais.				1	
7	Assais.					
8	Assais.					
9	LV	300				
10	Assais.					30
11	Assais.					8
12	Assais.					
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Préchauffer le four th 6 (180°). Couper l'épaule en petits cubes. Eplucher et émincer les échalottes. Peler, épépiner les tomates, couper la chair en dés. Laver le piment, épépiner et hacher finement sa chair. Peler la gousse d'ail et couper en lamelles. Laver les courgettes et couper les en dés. Dans 1 poêle anti-adhésive chaude, faire dorer les cubes d'agneau, les disposer dans 1 plat à tajine. Ajouter les échalottes, les dés de tomates, le piment, l'ail, le gingembre râpé, les graines de cumin et de coriandre, les dés de courgettes. Saler, poivrer, parsemer de 20 feuilles de coriandre et de menthe. Arroser d'un filet de vin blanc sec ou d'eau. Poser le couvercle et mettre au four. Faire cuire 1h30. Avant de servir, parsemer de 10 feuilles de coriandre ciselées.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.