

**TAJINE D'AGNEAU EN COCOTTE**

Famille Recette

Viandes/Volailles

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					4
3	LV					4
4	LV	250				
5	Assais.					3
6	Assais.		750			
7	Assais.			2		
8	Assais.				1	
9	Assais.				1	
10	Assais.					2
11	Assais.			2		
12	Assais.				1	
13	Assais.					1
14						
15						

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

[Consulter le fichier Equivalences](#)

**Savoir-Faire**

Faire cuire les haricots verts 20 mn dans 500 ml de bouillon de poule. Réserver 2 cuillères à soupe e bouillon dans 1 bol, délayer toutes les épices sauf la coriandre fraîche. Peler, émincer les échalottes. Couper la viande en gros cubes, faire revenir dans une cocotte anti-adhésive. Sortir la viande, réserver dans 1 assiette. Faire revenir dans la cocotte les échalottes, remettre l'agneau et couvrir des épices. Ajouter 250 ml de bouillon, couvrir et faire mijoter 30 mn à feu doux. Peler et couper les navets et les carottes en petits dés. Mettre les navets dans la cocotte, cuire 30 mn, puis rajouter les carottes cuire 30 mn puis rajouter les haricots verts et la coriandre effeuillée et grossièrement hachée. Laisser mijoter 15 mn. Servir chaud.

**Coup de Patte du Chef**

On peut remplacer le safran par du curcuma. Pour le gingembre frais, peler la peau et racler la chair avec 1 couteau comme vous faites pour 1 pomme terre nouvelle.

**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.