

LA RECETTE *du* LUNDI



tajine de canard aux épices

plat



INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 carottes coupées en rondelles
- 150 g d'abricots secs
- 100 g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Dona vona
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de paprika
- 400 ml de bouillon de volaille
- 1 poignée d'amandes effilées (pour la décoration)
- Coriandre fraîche (pour le service)
- Fleur de sel aux épices grillées, poivre de kampot

 Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



1. Préparer les cuisses de canard

- Faites chauffer une cocotte ou un plat à tajine avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Faites dorer les cuisses de canard sur les deux faces, puis retirez-les et réservez.

2. Faire revenir les aromates

- Dans la même cocotte, ajoutez les oignons émincés et l'ail haché. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Ajoutez les épices : ras el hanout, curcuma, gingembre, cannelle et paprika. Mélangez bien pour enrober les oignons et libérer les arômes.

3. Ajouter les légumes et les fruits secs

- Incorporez les carottes, les abricots secs et les raisins secs. Mélangez.
- Remettez les cuisses de canard dans la cocotte.

4. Mijoter doucement

- Versez le bouillon de volaille et ajoutez le miel. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h30. Vérifiez régulièrement et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

5. Finition

- Lorsque la viande est bien tendre et les saveurs imprégnées, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Faites légèrement griller les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse.

Service :

- Servez le tajine bien chaud, parsemé d'amandes grillées et de coriandre fraîche.
- Accompagnez-le de semoule de couscous ou de pain marocain.

Conseil :

Ce plat est encore meilleur préparé à l'avance et réchauffé. Les épices auront le temps de bien se développer, offrant un équilibre parfait entre douceur et chaleur.

