

Tajine de magret de canard et fruits secs



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 rôti de magret de canard au piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail, 2 oignons, 2 navets, 6 carottes et 3 courgettes
- 10 dattes et 10 abricots secs, 1 poignée d'amandes effilées
- 2 cas de miel de région liquide
- 1 botte de coriandre fraîche
- Mélange d'Epices à Tajine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'Olive



Temps >



Préparation
10 min



Cuisson
60 min

Préparation

- Marquer les magrets côté peau et découpez-les en cubes de 2 cm.
- Emincer les oignons, l'ail et couper tous les légumes en petits cubes. Laisser la peau des courgettes.
- Chauffer un fait-tout avec l'huile d'olive. Y faire revenir tous les légumes à feu vif pendant environ 5 mn. Baisser le feu et y mettre la viande. Mélanger le tout.
- Incorporer les fruits secs, le miel et les épices.
- Laisser mijoter une bonne heure de manière à laisser les saveurs se diffuser.
- Parsemer votre plat de coriandre fraîche finement ciselée et d'amandes effilées.

Servir aussitôt dans des assiettes creuses.

Bon appétit !