

## Agneau à la marocaine et couscous à l'étuvée

*Préparez chez vous ce succulent tajine d'agneau avec couscous et légumes à l'étuvée. Un classique culinaire en toute simplicité!*

Ingrédients :

### **Tajine d'agneau**

454 g (1 livre) d'épaule d'agneau coupé en cubes de 3 cm (1 po)

1 oignon moyen (400 g) haché

2 gousses d'ail (5 g) hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

400 g (2 tasses) de tomates en conserve, coupées en dés

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet

6 - 8 quartiers (30 g / 1 oz) d'abricots séchés

5 - 6 quartiers (30 g / 1 oz) de dates séchées

45 g (1 ½ oz) d'amandes émincées

1 bâton de cannelle

30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée (environ 8 feuilles)

2 ½ ml (½ c. à thé) de gingembre moulu

5 ml (1 c. à thé) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir

2 ½ ml (½ c. à thé) de poivre de Cayenne

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

3 ¾ ml (¾ c. à thé) de sel (ou moins si des cubes sont utilisés pour le bouillon de poulet)

60 ml (¼ tasse) de persil haché

Préparation :

1. Mettre l'ail, l'oignon, l'huile d'olive et l'agneau dans le panier du cuiseur à usage multiple, placer le panier dans le cuiseur à usage multiple, fermer le couvercle, sélectionner le réglage Steam (Vapeur), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).
2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop), ouvrir le couvercle et mettre tous les ingrédients restants, sauf le persil, dans le panier; refermer le couvercle et sélectionner le réglage Stew (Ragoût); régler la minuterie à 1,5 heure, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start). Pendant ce temps, couper et mesurer les ingrédients pour les légumes et le couscous.
3. Après l'émission du signal sonore, ouvrir le couvercle, retirer le panier du cuiseur à usage multiple et mettre l'agneau dans un autre plat, au chaud, pendant 15 minutes pendant la cuisson des légumes et du couscous.

**Couscous et légumes à l'étuvée**

200 g (1 tasse) de couscous

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

2 échalotes moyennes (60 ml / ¼ tasse)

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

½ poivron rouge moyen

½ poivron vert moyen

1 grosse carotte tranchée en biais (5 mm / ¼ po d'épaisseur)

1 courgette moyenne tranchée (10 mm / ½ po d'épaisseur)

20 haricots verts

Préparation :

4. Mettre le beurre, les échalotes, le sel et le poivre dans le panier du cuiseur à usage multiple. Disposer les légumes dans le panier à vapeur. Placer le panier à vapeur dans l'autre panier, puis placer le tout

dans le cuiseur à usage multiple. Fermer le couvercle, sélectionner le réglage Steam (Vapeur), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

5. Après l'émission du signal sonore, ouvrir le couvercle, sortir le panier à vapeur et ajouter le couscous dans le panier du cuiseur à usage multiple. Remuer, remettre en place le panier à vapeur, fermer le couvercle et attendre 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le couscous ait absorbé tout le liquide.

6. Pour servir, mettre deux cuillerées de couscous dans une assiette, former un anneau, disposer les légumes sur le couscous, placer le tajine d'agneau au centre, puis garnir avec le persil haché.