

TAGINE DE COINGS



1 kg d'épaule de mouton coupée en morceaux

1 kg de coings

350 g de sucre

1 dl d'eau de fleur d'oranger

1 gousse de vanille

50 g de beurre

2 dl d'eau chaude

cannelle en poudre

1 pincée de safran

sel

poivre

- 1 Laver et essuyer les coings, les ouvrir en 4 et ôter les pépins (je préfère même les couper en 8 et les éplucher).
- 2 Les plonger dans une marmite d'eau bouillante, laisser blanchir 5 min. Egoutter et recommencer l'opération en changeant l'eau, puis mettre les coings dans une casserole, les couvrir d'eau bouillante, ajouter le sucre, 1/2 cuillère à café de cannelle, l'eau de fleur d'oranger et la gousse de vanille. Faire bouillir puis baisser le feu et laisser cuire à découvert jusqu'à ce que le jus de cuisson devienne sirupeux.
- 3 Faire fondre le beurre dans une cocotte, mettre les morceaux de viande à dorer doucement, le beurre ne doit pas noircir. Mouiller avec 2 dl d'eau chaude, saler, poivrer, ajouter le safran, 1 pincée de cannelle. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h. Retourner les morceaux de viande de temps en temps.
- 4 Dresser la viande sur un plat de service avec les coings, napper du jus de cuisson de la viande et des fruits.
- 5 Accompagner d'une semoule de couscous nature.