



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de novembre 2020

La recette du mois: Tajine d'agneau

le plat sera proposé le 18 novembre 2020

Préparation: 1h45mn

Cuisson : 1h20mn

Ingrédients pour 4 personnes:

Agneau	0.320 kg
Figues	0.100 kg
Abricots secs	0.100 kg
Raisins secs	0.100 kg
Pruneaux	0.100 kg
Tomate	0.060 kg
Huile d'olive	0.060 litre
Ail	0.008 kg
Thé	0.008 kg
Safran	0.001 kg

Trempez les fruits secs dans le thé chaud
Poêlez les oignons émincés dans l'huile d'olive
Colorer les morceaux d'agneau
Ajoutez l'ail écrasé, les tomates en cube et le safran
Assaisonnez et couvrez d'eau à hauteur
Cuire une heure à feu doux
Ajoutez les fruits secs égouttés
Poursuivre la cuisson à couvert pendant 20mn



Chaque mois l'équipe de cuisine vous proposera la recette du mois servit à vos enfants dans le menu