

# Tajine jurassien

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu du terroir

## Tajine jurassien

### Ingrédients

#### Pour 4 adultes

150 g d'épaule d'agneau désossée  
150 g d'échine de porc désossée  
150 g de poitrine de bœuf  
2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO  
2 poireaux  
4 carottes  
1 feuille de laurier  
1-2 cs de moutarde  
Bouillon  
1 cs de miel

#### Pour la marinade

2 oignons  
2 clous de girofle  
2 gousses d'ail  
½ bouquet de persil  
1 bouquet garni  
Sel, poivre  
5 dl de vin blanc

### Préparation

Préparation: 40 minutes

Cuisson: 45-60 minutes

Marinade: 12 heures

**1.** Couper les viandes en morceaux et les mélanger dans un saladier avec les oignons (l'un émincé, l'autre entier et piqué de clous de girofle), l'ail écrasé, le persil et le bouquet garni. Saler, poivrer. Verser 5 dl de vin. Couvrir et laisser mariner 12 heures.

**2.** Sortir les morceaux de viande de la marinade, les égoutter et les éponger. Saisir la viande dans un grand plat à tajine ou une cocotte avec l'huile. Assaisonner la viande. Ajouter poireaux et carottes coupés en rondelles. Ajouter le vin et les condiments de la marinade, 1 feuille de laurier, 1 cs de moutarde, un peu de bouillon et 1 cs de miel.

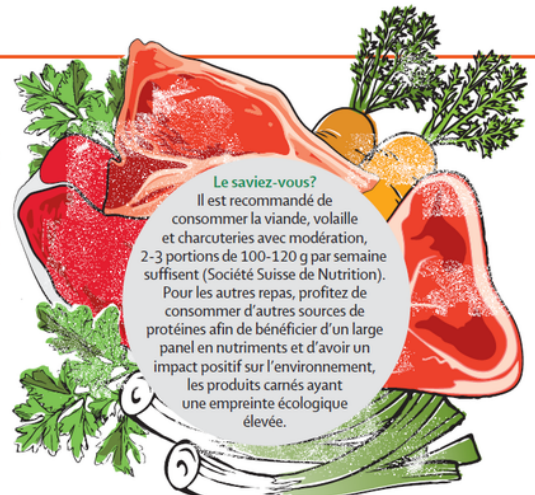
**3.** Cuire à couvert 45-60 min en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement.

Suggestion: ajouter d'autres légumes en fonction de la saison et déguster accompagnée de pommes de terre vapeur.

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura

Recette adaptée de la 2<sup>e</sup> édition de  
«Recettes paysannes de l'Arc jurassien»  
édité par la Fondation Rurale Interjurassienne

Plus d'informations sur  
[www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés:  
[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)



#### Le saviez-vous?

Il est recommandé de consommer la viande, volaille et charcuteries avec modération, 2-3 portions de 100-120 g par semaine suffisent (Société Suisse de Nutrition). Pour les autres repas, profitez de consommer d'autres sources de protéines afin de bénéficier d'un large panel en nutriments et d'avoir un impact positif sur l'environnement, les produits carnés ayant une empreinte écologique élevée.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,  
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Le site [www.en-gros.ch](http://www.en-gros.ch) propose de la viande locale de qualité et à bas prix.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/tajine-jurassien/>