



Idée recette

Ragoût d'agneau parfumé aux tomates et aubergines

INGRÉDIENTS :

1KG DE MORCEAUX D'AGNEAU À MIJOTER
2 OIGNONS
2 GOUSSES D'AIL
5 TOMATES BIEN MÛRES
2 BELLES AUBERGINES
200 CL BOUILLON
1 CÂS CUMIN MOULU
1 CÂS CORIANDE MOULUE
HUILE D'OLIVE, POIVRE, SEL

PREPARATION :

- *Faire dorer la viande dans l'huile d'olive*
- *Ajouter les oignons et l'ail émincé*
- *Couper les légumes en dés, les ajouter à la viande*
- *Ajouter les épices, assaisonner à votre goût en poivre et sel*
- *Laisser mijoter 5 mn en remuant régulièrement*
- *Ajouter le bouillon et laisser cuire env 45 mn en ajoutant du liquide si nécessaire*
- *Délicieux avec un riz basmati cuit à la vapeur !*