

SAUTE D'AGNEAU AUX ÉPICES

Samedi 17 Février 2018

J'inverse le comptage mais envie d'autre chose que du poulet ou de la dinde

Sauté d'agneau aux épices pour 2 personnes et 7pp- 10 sp par part

- 200 g d'épaule d'agneau dégraissé
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de carottes *
- 200 g de haricots verts*
- 1 oignon *
- 1 petite boîte de tomates concassées*
- 1 gousse d'ail dégermée*
- persil*
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillerée à café de cumin et de curry
- sel poivre

Préparer un bouillon de bœuf : 300 ml d'eau chaude et le bouillon cube à dissoudre dedans.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles.

Couper les carottes pelées en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée comme les haricots verts, les

égoutter

Couper l'agneau en cubes. Dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile en les faisant dorer avec l'oignon et l'ail émincés. Saupoudrer d'épices et assaisonner

Verser le bouillon et les tomates concassées et continuer la cuisson à petit feu 30 minutes puis rajouter les pommes de terre, les carottes, les haricots verts pour les réchauffer pendant 5 minutes

Saupoudrer de persil et servir bien chaud



Vous pouvez rajouter d'autres légumes comme du panais, des navets, du butternut etc. ...

Pour le repas : champignons à la crème (1pp-2 sp- recette du 05 01 2017) -sauté d'agneau aux épices (7pp- 10 sp) – mousse kaki avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total: 9pp-12 spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (Blog : cuisine controlee by lilou light .fr)

Tous droits réservés