

RAGOUT D'AGNEAU AUX FÈVES

Samedi 03 décembre 2016

A l'approche de l'hiver, un plat qui tient au corps, qui rassasie et qui réchauffe



Ragoût d'agneau aux fèves pour 2 personnes et 10pp- 11 sp par part

- 200 g de sauté d'agneau dégraissé
- 200 g de fèves pelées surgelées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail*
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 bouillon de légumes (300 ml)
- 1 cuillerée à café d'épices marocaines
- sel poivre
- 1 citron *
- persil ou coriandre *

Faire revenir dans l'huile l'agneau coupé en gros cubes pour le dorer puis saupoudrer de farine. Bien mélanger pendant 2 minutes.

Rajouter les olives coupées en rondelles, l'oignon émincé et l'ail pressé

Verser le vin blanc et le bouillon et rajouter les épices et poursuivre la cuisson 40 minutes.

Puis mettre les fèves et poursuivre la cuisson 5 minutes

Rectifier l'assaisonnement, rajouter le zeste du citron et servir saupoudré de persil ou de coriandre

Pour le repas : salade de carottes + jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – ragoût d'agneau aux fèves (10 pp- 11 sp) – 100 g de fromage blanc % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) . Total : 11pp- 12 sp

Très bon samedi