

## AGNEAU ÉPICÉ AUX LÉGUMES (ORIGINE SOUDAN)

## **INGRÉDIENTS**

- Sauté d'agneau 600gr en cubes
- 4 pommes de terre Allians pelées et coupées en dés
- 4 tomates coupées en dés
- 2 carottes pelées et coupées en dés
- 5 oignons pelés et émincés
- 5 gousses d'ail pelées et écrasées
- 1 grosse pincée de gingembre moulu
- 1 grosse pincée de cumin moulu
- 1 grosse pincée de cannelle moulue
- 1 grosse pincée de clou de girofle moulu
- 1 grosse pincée de curcuma moulu
- 2 c-à-s d'huile
- Sel et poivre

## **PRÉPARATION**

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse

Ajoutez les oignons et une pincée de sel, et laissez cuire 15mns à feu doux en remuant de temps en temps

Ajoutez la viande, l'ail et les épices. Salez, poivrez et faites cuire 10mns

Versez tous les légumes dans la sauteuse, salez, poivrez et mélangez

Laissez mijoter 45mns à feu doux et à couvert en remuant régulièrement. Si le fond attache, incorporez un peu d'eau froide.

Vérifiez l'assaisonnement avant de servir avec du gros boulgour et du pain pita.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN TEMPS DE CUISSON : 30MN TEMPS TOTAL : 45MN