TIAN DE COURGETTES À L'AGNEAU ET AU BLÉ

INGRÉDIENTS

- ·250 g d'épaule d'agneau désossée
- ·4 courgettes
- ·3 oignons
- ·2 gousses d'ail
- ·2 brins de menthe
- ·4 brins de coriandre fraîche
- ·50g de boulgour de blé
- ·30g de raisins secs
- ·1 tablette de bouillon de légumes déshydraté
- ·5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ·1 pincée de graines de coriandre
- ·Sel, poivre moulu

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 45MN
TEMPS TOTAL : 1H15MN

PRÉPARATION

Faites tremper le boulgour de blé dans un saladier d'eau froide et les raisins dans un bol d'eau chaude. ·Pelez les oignons et les gousses d'ail, découpez-les en petits cubes

Rincez et essorez les herbes fraîches, ciselez-les grossièrement. Hachez la viande d'agneau. Dans une poêle faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive, faites sauter les oignons et l'ail, puis ajoutez la viande, mélangez rapidement, éteignez le feu.

Égouttez très soigneusement les graines de boulgour, les raisins, les herbes, les graines de coriandre, salez et poivrez, mélangez à l'aide d'une fourchette.

Éliminez les extrémités des courgettes, rincez-les, ne les pelez pas, découpez-les en fines rondelles.

Préchauffez le four thermostat n°7 (210°).

Huilez un plat à four, déposez dans le fond la moitié des rondelles de courgettes, répartissez dessus la préparation à l'agneau, recouvrez le tout avec les courgettes restantes.

Faites dissoudre la plaquette de bouillon dans 50cl d'eau bouillante, versez doucement ce bouillon dans le plat, arrosez avec un filet d'huile d'olive, enfournez pendant 45 minutes.