

AGNEAU A L'AFRICAINNE

4 personnes

préparation: 20 min

cuisson : 1h 15 min

INGRÉDIENTS :

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
 - 3 oignons
 - 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
 - 1 poireau
 - 1 cuillère à café de curry
 - 1 pincée de piment
 - 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
 - Du sel
 - Du poivre.

Préparation:

1. Coupez l'agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l'ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.

7. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d'avocats nature qui adouciront le feu du piment.

BOULETTE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS

Préparation : 1 h 15 min

cuisson : 20 min

4 personnes

- 200 g hachis d'agneau
- 50 g d'oignon rouge
- 60 g de mie de pain
 - 1 dl de lait
 - 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café de marjolaine hachée
 - 1 pincée de ras
 - el hanout
- 1 pincée de piment doux
- 2 cuillères à soupe de pignons

- 1 cuillère à soupe de citron confit haché
 - 2 carottes
 - 200 g de côtes de blettes
 - 20 olives vertes épicées
 - 60 g de dattes dénoyautées
 - 4 figues sèches
 - 60 g de raisins secs
 - 2 morceaux de citron confit
 - 1 dl de bouillon de légumes
 - 1 dl d'huile d'olive

1. Préparez les boulettes Émiettez le pain et laissez-le tremper dans le lait.
 2. Pelez l'oignon et ciselez-le. Mettez les viandes dans une grande terrine.
 3. Ajoutez les œufs, les oignons, les herbes, les épices, les pignons, le citron et le pain, en l'égouttant et en le pressant entre vos mains.
 4. Mélangez bien le tout et formez des boulettes. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm.
 5. Épluchez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux de 1 cm.
 6. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y colorer gentiment les boulettes sur toutes leurs faces.
 7. Égouttez-les et éliminez l'huile. Remplacez-la par le bouillon, puis ajoutez les carottes et les blettes.
 8. Remettez les boulettes et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez ensuite les olives, les dattes, les figues et les raisins. Mélangez 2 minutes puis servez. Le jus doit être parfumé mais léger, un peu comme le bouillon d'un couscous.
 9. Servez ces boulettes chaudes, avec 150 g de quinoa cuit à la vapeur avec des pistils de safran.
-

VIANDE D'AGNEAU A LA MENTHE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 55 mn

5 personnes:

5 tranches d'agneau
5 branches de menthe
5 carottes
5 branches de céleri
1 oignon
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de thym
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.
2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.
4. Arrosez avec 50 cl d'eau, ajoutez le thym, le laurier, les branches de menthe et laisser cuire 55 min.
5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Laissez mariner les tranches d'agneau la veille avec un peu d'herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)

AGNEAU

AVANTAGES: excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

INCONVÉNIENTS: certains morceaux sont gras.