ma cuisine santé

Sauté d'agneau aux épices

29/10/2013 à 14h06

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 18 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau désossée et coupée en dés
- 3 oignons
- 1 boîte et demie de tomates pelées non égouttées
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse à thé d'eau
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 éclat de bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 étoile de badiane
- 1 cuil à café de graines de coriandre
- Sel
- Poivre
- 1 petit piment séché
- Quelques feuilles de menthe
- 1 yaourt nature

Préparation :

- Pelez et hachez finement l'ail et les oignons. Coupez en dés les tomates. Réduisez toutes les épices en poudre.
- Dans la cocotte, faites colorer dans l'huile chaude les dés de viande, saupoudrez le mélange d'épices. Ajoutez oignons, ail et tomates. Versez l'eau et bien mélanger. Assaisonnez et fermez la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrez la cocotte. Servez accompagné du yaourt froid parsemé de feuilles de menthe ciselées.