

## **Idées recettes :**

### **ÉPAULE D'AGNEAU AUX RAISINS SEC ET AU RAS EL HANOUT**

*Facile – Préparation = 30 min – Cuisson = 2 heures 10*

Pour 6 personnes :

- 1,3 kg d'épaule d'agneau désossée
- 2 c. à s. de ras el hanout (mélange d'épices)
- 1/2 c. à c. de poivre noir moulu et de sel fin
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 2 oignons doux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 80 g d'amandes mondées
- 150 g de petits raisins secs
- 2 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre

1. Coupez la viande en gros cubes. Mélangez dans un bol le ras el hanout, le poivre, le sel et le gingembre. Étalez les morceaux de viande dans un plat creux, versez le mélange d'épices dessus et roulez-les plusieurs fois dedans pour bien les enrober. Réservez.

2. Pelez et émincez très finement les oignons et les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les oignons et l'ail, faites revenir en remuant sans laisser roussir.

3. Lorsqu'ils sont bien blonds, ajoutez les morceaux de viande avec toutes les épices puis verser 15 cl d'eau tiède. Ajouter également les raisins secs. Couvrez et faites cuire sur feu doux pendant 1 heure 30 environ.

4. Ajouter les amandes, le miel et la cannelle. Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson, toujours sur feu très doux, pendant environ 25 à 30 minutes. Servez très chaud avec de la graine de couscous.

### **RAGOÛT D'AGNEAU SAUCE BARBECUE**

*Facile – Préparation = 5 min – Cuisson = 10 min*

Pour 4 personnes :

- 800 g de ragoût d'agneau
- Huile d'olive – Sel, poivre

Pour la marinade:

- 3 gousses d'ail hachées
- 2 oignons hachés
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 2 c. à s. de sucre roux, de miel
- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 2 c. à s. de moutarde
- 1/2 verre de vinaigre de Xérès
- 1/2 verre de sauce soja

Mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Frotter les morceaux de viande avec la marinade.

Laisser mariner une nuit.

Poser la viande sur un plat à rôtir avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Cuir au four 10 minutes, à 180° (Th.6) en position 6.

Accompagner avec une salade ou des pommes de terre.