

SAUTE D'AGNEAU

Préparation : 10 min. – cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes

- 600 g d'agneau en cubes
- 8 carottes
- 1 c. à café de cumin moulu
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de menthe
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 citron
- Sel, poivre

1. Faites revenir la viande 5 min avec l'huile dans une sauteuse à feu vif. Salez, poivrez et réservez dans un plat.
2. Pelez et hachez les gousses d'ail. Délayez le concentré de tomate dans 10 cl d'eau. Versez-le dans la poêle avec l'ail et le cumin. Faites bouillir 2 min en grattant les sucs de cuisson avec une spatule.
3. Rajoutez l'agneau avec le jus rendu. Tournez-le rapidement dans la sauce au cumin. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Placez-les dans la sauteuse. Laissez mijoter 20 min. Parsemez de menthe ciselée et arrosez de jus de citron avant de servir.

Prendre de l'agneau dans l'épaule ou le gigot et taillez-le en cubes réguliers pour une cuisson homogène.

Plat pouvant être congelé.

Le vin idéal :

Arbois rouge

