



Les convives ont apprécié. La viande était très tendre et l'ensemble était parfumé sans être fort. Personnellement, je trouvais qu'il manquait un petit quelque chose. Il me semble avoir mis assez de sel. Mais peut-être pas assez de poivre. Et puis j'ai utilisé le fenouil en poudre (le paquet de graines de fenouil avait glissé dieu sait où) et c'est moins parfumé.

Je ne sais pas si c'est vraiment très finlandais, mais c'est une recette qui dépanne bien. D'autant que c'est un plat qui peut être préparé à l'avance et réchauffé au dernier moment.

A servir accompagné de riz ou de pommes de terre vapeur, ou à l'eau ou en purée.

Je vous invite à l'essayer .

S'il vous en reste, vous pourrez le transformer en un excellent curry.



SAUTÉ D'AGNEAU À LA FINLANDAISE

Indications pour 4 personnes:

INGREDIENTS:

800g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
1 chou (blanc)
1 pied de fenouil (si on n'a pas de fenouil frais, on peut remplacer par
1 cuillerée à café de graines de fenouil séchées)
4 oignons
1 petite boîte de sauce à la tomate fraîche
2 yaourts (=160 cc)
1/2 litre de bouillon
3 cuillerées à soupe d'huile
sel, poivre

RÉALISATION:

- couper le chou en lanières après avoir enlevé le trognon
- laver, éponger le pied de fenouil (si vous avez pu vous en procurer; pas de problème si vous avez votre jardin dans les collines de Provence :lol:) et le couper en lanières
- éplucher et hacher les oignons

- faire chauffer l'huile dans une cocotte; y faire dorer les morceaux de viande en remuant de temps en temps à la spatule de bois.
- quand la viande est bien dorée, ajouter le chou, le fenouil, les oignons et les laisser blondir.

- verser le bouillon, les yaourts et la sauce tomate dans la cocotte; saler, poivrer; mettre le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure

- REMARQUE
J'ai trouvé qu'il ne faut pas laisser le couvercle pendant toute la cuisson sinon on a beaucoup trop de liquide. En tout cas, c'est ce que ça m'a fait avec les légumes que j'avais. Quand je m'en suis rendu compte, j'ai enlevé le couvercle, mais j'avais beaucoup de bouillon de cuisson; trop pour tout servir. (mais je vous dirai comment j'ai utilisé)

Vous voyez que c'est simple.