



Agneau épicé avec Les Dames de Bannière

Préparation : 25 min - Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 épaule d'agneau désossée et coupée en dés
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte 1/2 de tomates pelées non égouttées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse à thé d'eau
- 2 clous de girofle écrasés
- cannelle en poudre
- 1 étoile de badiane
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- du piment en poudre doux ou plus fort selon le goût
- une pincée de cumin en poudre
- sel, poivre

Préparation :

Peler et hacher finement l'ail et les oignons. Couper en dés les tomates en boîte. Réduire les clous de girofle en poudre.

Dans un autocuiseur, faire colorer dans l'huile chaude les dés de viande, ajouter les oignons, l'ail et les tomates. Saupoudrer avec les épices. Verser l'eau et bien mélanger.

Assaisonner. Fermer la cocotte. Laisser cuire 12 à 15 min. Ouvrir la cocotte. Servir accompagné de riz