

POUR 2 PERSONNES

AGNEAU RÔTI À LA SAUCE TAJINE



Temps estimé : 40 min (10 min prépa/30 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- ½ petit chou-fleur coupé en grosses fleurettes
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 2 x 100 g de longe d'agneau
- 3 cuil. à café de cumin moulu
- 200 g de haricots verts parés
- 1 petit oignon jaune finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ cuil. à café de cannelle moulue
- 400 de tomates concassées en boîte
- 2 cuil. à soupe de raisins de Corinthe
- 60 ml d'eau
- 1 cuil. à café de bouillon de poule en poudre 2 cuil. à café de miel
- 70 g de yaourt 0% M.G.
- 1 petite poignée de feuilles de menthe

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°. Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Répartissez le chou-fleur sur la plaque, vaporisez d'un peu d'huile et enfournez pour 15 min. Pendant ce temps, saupoudrez l'agneau d'une cuil. à café de cumin. Vaporisez un peu d'huile sur l'agneau et les haricots puis ajoutez-les au chou-fleur. Remettez au four 10 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et l'agneau cuit à votre convenance. Réservez à couvert pour maintenir au chaud.

Vaporisez un peu d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, la cannelle et le cumin restant à feu moyen pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les tomates, les raisins de Corinthe, l'eau, le bouillon et le miel puis portez à ébullition ; réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Retirez du feu et assaisonnez.

Coupez l'agneau en tranches et servez avec les légumes rôtis et la sauce tajine.

Garnissez de yaourt et de menthe

BON APPETIT LES CHATS !