AGNEAU A L’AFRICAINE

4 personnes

préparation: 20 min

cuisson : 1h 15 min

INGRÉDIENTS :

– 800g d’agneau
– 1 filet d’huile
– 3 oignons
– 2 gousses d’ail
– 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
– 1 poireau
– 1 cuillère à café de curry
– 1 pincée de piment
– 2 feuilles de laurier
– 1 boîte de tomates pelées (400g)
– 1 cuillère à soupe rase de sucre
– Du sel
– Du poivre.

Préparation:

1. Coupez l’agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l’ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l’agneau dans l’huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d’huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l’ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.

7. Ajoutez l’agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d’avocats nature qui adouciront le feu du piment.