

Cocotte d'agneau à la crétoise – Femme actuelle n° 1610 du 3 août 2015



Préparation : 15 min – Cuisson : 1 H – 6 personnes – Simple et économique

1 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux - 1 oignon - 4 tomates - 1/2 citron confit au sel - 1 gousse d'ail - 10 figues sèches - 2 petites aubergines - 1 verre de vin blanc (ou bouillon de viande) - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 2 brins de thym frais - 1 cuillère à café de cumin - Sel et poivre

Salez et poivrez la viande. Saupoudrez-la de cumin et de thym. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-la revenir pendant 5 min.

Ajoutez l'oignon émincé, les tomates concassées, l'écorce du citron confit détaillé en tous petits dés, la gousse d'ail pressé et les figues. Mouillez avec le vin et 1 verre d'eau. Portez à ébullition, puis ramenez sur feu doux. Couvrez et laissez mijoter 30 min.

Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les en 8 quartiers, ajoutez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'agneau soit fondant, 30 min environ. Salez et poivrez.

Parsemez de thym et servez aussitôt accompagné de boulgour.

RECETTE TESTEE !

J'ai testé la recette hier soir !

Super bon ! Mes convives ont adoré ! Je remercie mes cobayes Marie et Bertrand !

Aucune difficulté d'exécution. Un plat sympa à faire. Sans stress et qui peut attendre des convives en retard (ce n'était pas le cas hier !)

Comme je n'aime pas trop le sucré-salé, j'ai diminué de moitié la quantité de figues sèches. Mais, en définitif, je ne les ai pas ressentis dans le plat.

J'ai pris une épaule d'agneau chez mon boucher préféré. Elle pesait plus de 1 kg. Il me l'a désossé et coupé en morceaux. Les bouchers ont des meilleurs couteaux que nous et sont experts en désossement ! Comme nous n'étions que quatre, j'ai mis l'excédent de viande au congélateur pour une prochaine recette !

Je n'ai pas trop senti le goût du cumin, par contre le citron confit était bien présent sans trop d'agression.

J'ai laissé cuire un peu plus longtemps (15 minutes de plus). Mais l'agneau en ragout peut supporter plus de cuissons sans problème.

J'ai servi un boulgour façon pilaf.

Lorsque j'ai eu terminé de préparer mon plat, j'ai pensé à rajouter une sauce yaourt composée de 2 yaourts brassés, sel, poivre et ciboulette. C'est une sauce souvent utilisée dans la cuisine turque.

Je n'ai pas pris de photo finale ! Prise par le temps, dressage à l'assiette pas tip top ! A revoir !

Je referai sans hésiter ce plat convivial.