



AGNEAU AUX EPICES DOUCES



Facile

Préparation: 15 mn à 20 mn

Cuisson: 1 heure

Pour 6 personnes:

La viande:

1,200 kg d'épaule d'agneau dégraissée, désossée et coupée en morceaux de la taille d'une grosse prune

3 échalotes émincées

3 gousses d'ail hachées assez fin

3 càc de gingembre en poudre

3 càc de cannelle

1 càc de 4 épices

4 dl de vin blanc + 3 dl d'eau

Sel et poivre

Huile d'olive

Le riz :

300 g de riz (thaï ou pourquoi pas de l'arborio comme moi?)

100 g de gros raisins secs moelleux bruns et blonds mélangés

60 g de pistaches (j'ai pris des non salées, mais celles pour l'apéritif iront aussi)

Une noix de beurre

Pour la viande:

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger toutes les épices et les faire chauffer dans une sauteuse pendant 2 minutes en les remuant sans arrêt. Réserver.

Faire revenir les morceaux de viande dans un peu d'huile chaude dans la sauteuse ayant servi à torréfier les épices. Quand ils sont bien revenus, ajouter les échalotes et les gousses d'ail émincées. Bien mélanger. Couvrir avec le vin blanc et l'eau. Saler, porter à ébullition et couper le feu. Si la sauteuse va au four, mettre un couvercle avant de poursuivre la cuisson avec. Sinon, transvaser dans une cocotte la couvrir et cuire dans le four préchauffé pendant environ 1 heure.

Pour le riz:

Cuire le riz à l'eau salée selon la méthode habituelle. En fin de cuisson, lui ajouter les raisins et les pistaches, remuer doucement et servir à côté de la viande.