

## Jarrets d'agneau aux épices



### Ingrédients pour 4 personnes :

3 jarrets d'agneau  
de l'huile d'olive  
1 c. à c. de paprika  
idem de cannelle  
idem de cumin  
idem de gingembre  
une tête d'ail  
du piment d'Espelette en poudre  
fleur de sel  
un cube de bouillon de bœuf

### Préparation :

Mélanger les épices puis frotter les morceaux avec. Faire dorer les jarrets dans un poêle avec l'huile d'olive. Les placer dans une cocotte.

Couper la tête d'ail aux deux tiers de sa hauteur. Y déposer une cuillère à soupe d'huile d'olive, du piment d'Espelette et de la fleur de sel. Reposer le chapeau et mettre la tête dans la cocotte avec les jarrets.

Diluer le cube de bouillon de bœuf dans un demi-litre d'eau bouillante. Verser dans la cocotte.

Fermer la cocotte et enfourner pour une heure et demi au moins à 210°.

Vous pouvez servir avec "les céréales du soleil" de Tipiak, moins étouffe-chrétien que la semoule. Quelque pois chiches compléteront bien le plat.