

Agneau et avoinettes à la grèque



source : site web du magazine *Good Food*, "[greek lamb with orzo](#)"

Pour 6 personnes

Prévoir 3 heures en tout (c'est long, mais on n'y travaille vraiment que 20 minutes)

1 kilo d'épaule d'agneau, coupé en gros morceaux
2 oignons, coupés en lamelles
1 csoupe origan frais haché, ou 1 ccafé origan séché
½ ccafé cannelle moulue
2 bâtons de cannelle cassés en 2
2 csoupe huile d'olive
1 boîte de 400g pulpe de tomate
1,2 litres bouillon d'agneau ou de volaille bouillant (bouillon de mouton du commerce, réhydraté pour moi)
400g avoinette (petite pâte en forme de grain d'avoine. Si vous n'en avez pas, prenez des petites coquillettes)
parmesan fraîchement râpé pour servir

Commencer par rassembler tous les ingrédients, pelant, hachant, coupant, cassant selon la liste donnée ci-dessus.

Préchauffer le four à 180°C/160°C chaleur tournante/gaz 4 (je mets toujours mon four en mode convection naturelle à 190°C pour ce genre de plat)

Répartir l'agneau au fond d'une cocotte en fonte avec couvercle. Ajouter les oignons, l'origan, la cannelle en bâtons, la cannelle en poudre et l'huile d'olive puis bien mélanger. Enfourner sans couvrir pour 45 minutes, en mélangeant simplement 1 fois à mi-cuisson. Verser par dessus la boîte de tomates et le bouillon chaud, couvrir puis remettre au four pour 1 heure et 30 minutes. L'agneau doit devenir très tendre. Enlever la cannelle puis ajouter les avoinettes, mélanger. Couvrir et enfourner pour 20 minutes supplémentaires en mélangeant 1 fois à mi-cuisson. Les avoinettes doivent avoir gonflé et la sauce réduit.

Saupoudrer de parmesan et servir avec du pain à la croûte bien craquante (je n'en ai pas mis)

Je pense qu'on peut procéder en deux fois. La veille, cuire la 1ère cuisson de l'agneau puis arrêter la 2ème cuisson à 1 heure au lieu de 1h30. Le jour J, remettre au four pour la demi-heure manquante puis ajouter les avoinettes et poursuivre la recette normalement.