

Ragoût d'agneau épicé, version TMX



Pour 4 personnes :

600 g d'agneau

200 g de petits pois (frais ou surgelés)

1 oignon rouge + 2 tomates

2 gousses d'ail

1 à 2 CC de gingembre en poudre

2 CC de graines de cumin

Sel et poivre

$\frac{1}{2}$ cube de bouillon de légumes

6 CS d'huile

Coriandre fraîche

1 piment rouge ou harissa (fac)

200 g d'eau

- Éplucher l'oignon, le couper en 4 et les mettre dans le bol du Thermomix, avec le gingembre et l'ail épluché et dégermé. Ajouter le piment (fac) et hacher 5 sec / V.5.
- Racler les parois à l'aide de la spatule, verser l'huile et programmer 5 min / Varoma / V.1.
- Couper la viande en petits morceaux.
- A la sonnerie, ajouter la viande dans le bol, les petits pois (ici, des surgelés), les graines de cumin, le sel, le poivre, le $\frac{1}{2}$ cube de bouillon et mouiller le tout avec 200 g d'eau. Programmer 20 min / 90°C / Sens Inverse / V.2 et ôter le gobelet.
- Laver, couper et épépiner les tomates en petits dés. Ciseler la coriandre.
- Une fois la cuisson terminée, servir le ragoût d'agneau, parsemé de dés de tomates fraîches et de coriandre et accompagner le plat de semoule de couscous ou de riz.

