

Ragout d'agneau à la rhubarbe

Ingrédients

- 30g de margarine allégée
- 1 kg d'agneau coupé en cubes (Collier, épaule, ragoût)
- 1 oignon émincé
- ¼ c à c de safran
- ½ c à c de cannelle moulue
- ¼ c à c de curcuma moulu
- 500 ml de bouillon de volaille
- 2 c à s de concentré de tomates
- 300 g de tiges de rhubarbe en gros morceaux
- 1 poignée de menthe ciselée



Préparation

- 🕒 Faites fondre la moitié de la margarine dans une cocotte et laissez dorer l'agneau de toutes parts. Réserver la viande.
- 🕒 Faites revenir dans la même cocotte l'oignon dans le reste de la matière grasse, ajoutez les épices et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le mélange embaume. Mouillez avec le bouillon et 250 ml d'eau puis ajoutez le concentré de tomates.
- 🕒 Portez à ébullition
- 🕒 Mettez la viande d'agneau dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter 1h20 à feu doux.
- 🕒 Retirez le couvercle et laissez épaissir la sauce pendant 20 minutes avant d'ajouter la rhubarbe. Laissez cuire encore 20 minutes.
- 🕒 Retirez le ragoût du feu et incorporez la menthe.
- 🕒 Servez avec de la semoule.