Jarrets d'agneau farcis à la viande hachée d'agneau et aux pistaches

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 55 min
Temps actif: 25 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	jarrets d'agneau suisse d'env. 160-180 g, sans os (demander au boucher de les désosser)
200 g	viande hachée d'agneau suisse
	poivre noir du moulin
60 g	pistaches
1	échalote
1	gousse d'ail
	sel
0.25 cc	cumin, fraîchement moulu
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2	gros oignons
500 g	aubergines
600 g	tomates
1 pincée	piment en poudre
2	gousses de cardamome

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz au safran) contient env.:

514	kcal
40 g	de protéines
15 g	de glucides
31 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Demander les os au boucher et les cuire avec la viande. La sauce devient encore plus savoureuse ainsi.

Préparation

1 Bien frotter l'intérieur et l'extérieur des jarrets d'agneau avec du poivre, les étaler sur le plan de travail, côté intérieur vers le haut.

2 Hacher grossièrement les pistaches, peler l'échalote et l'ail et les couper en petits dés. Incorporer à la viande hachée d'agneau, saler, poivrer et assaisonner de cumin. Étaler régulièrement la viande hachée sur le côté intérieur d'un jarret d'agneau, fabriquer une roulade, l'attacher avec de la ficelle à rôti.

3 Dans une cocotte, rôtir les jarrets d'agneau de tous les côtés à chaleur moyenne pendant 6-8 minutes. Sortir de la cocotte et réserver.

4 Peler et hacher grossièrement les oignons. Laver les aubergines et les tomates et les couper en gros cubes. Faire revenir les oignons dans la graisse de cuisson, ajouter les aubergines, rôtir rapidement. Ajouter les tomates et laisser retomber rapidement. Assaisonner avec un peu de piment en poudre et deux gousses de cardamome écrasées. Ajouter les jarrets d'agneau et mijoter 80-90 minutes à chaleur moyenne. Ajouter un peu de liquide si nécessaire.

5 Quand la viande est tendre, saler et assaisonner à volonté de cumin, servir immédiatement.

Accompagner de riz au safran.