

Jarrets d'agneau aux abricots secs



La différence est là.

- Durée totale: 3 h
- Temps actif: 30 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** jarrets d'agneau d'env. 350 g chacun
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- sel
- poivre du moulin
- 200 g** échalotes
- 2** gousses d'ail
- 0.5 bouquet** thym
- 0.5 cc** cumin, moulu
- 3 dl** vin blanc sec
- 3 dl** bouillon de poule
- 240 g** riz basmati
- 80 g** abricots secs
- 1 cs** sucre
- 30 g** beurre
- 6** capsules de cardamome
- 40 g** raisins secs

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 817** kcal
- 57 g** de protéines
- 75 g** de glucides
- 26 g** de lipides

Sans gluten

sans lactose

Ideal für Gäste

Lässt sich gut vorbereiten und schmeckt aufgewärmt sogar noch besser.

Préparation

- 1** Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze (nicht Umluft!) vorheizen.
- 2** Dans une cocotte, faire revenir les jarrets d'agneau de tous les côtés pendant 4-5 minutes dans l'huile chaude. Saler et poivrer. Peler les échalotes et l'ail, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur et les ajouter aux jarrets d'agneau, les faire suer brièvement. Ajouter le thym et le cumin, déglacer avec le vin blanc et le bouillon.



La différence est là.

- 3 Bräter mit dem Deckel verschliessen, in die Mitte des Ofens geben und ca. 2 Stunden schmoren lassen. Dabei die Haxen einmal wenden.
- 4 Pendant ce temps, cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage. Laisser refroidir.
- 5 Après environ 2 heures, ajouter les abricots secs et le sucre à la viande et laisser cuire encore 20-30 minutes à découvert jusqu'à ce que les jarrets d'agneau soient tendres.
- 6 Faire fondre le beurre dans une grande poêle, y faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit croustillant, assaisonner avec le sel et les capsules de cardamome écrasées. Ajouter les raisins secs, réchauffer brièvement et servir le tout dans des assiettes chaudes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.