Jarrets d'agneau aux abricots secs

Mon choix.

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.

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.