

AGNEAU AUX ABRICOTS

Mise en place et préparation: env. 30 min
Braisage: env. 80 min

- | | | |
|----------------|--|--|
| 1 c. à soupe | de beurre à rôtir | chauffer dans une cocotte |
| | 2 oignons , finement hachés | faire revenir |
| 1 boîte | de tomates concassées
(env. 400 g) | |
| | 2 gousses d'ail , pressées | |
| 2 c. à soupe | de gingembre , finement râpé | |
| | 1 bâton de cannelle | |
| | 3 capsules de cardamome verte ,
graines | |
| 1 c. à café | de piment en poudre | |
| 1 c. à café | de cumin en poudre | |
| ¼ de c. à café | de clou de girofle en poudre | |
| 1 c. à café | de sucre | ajouter, faire revenir le tout env. 3 min |
| | 600 g de ragoût d'agneau ,
en dés d'env. 2½ cm | |
| 1 c. à soupe | de vinaigre de vin blanc | ajouter le tout, porter à ébullition.
Baisser le feu, laisser mitonner env. 1 h
à couvert sur feu doux |
| 1 c. à café | de sel | |
| | 200 g d'abricots séchés (doux) | ajouter, laisser mijoter env. 20 min à
découvert en remuant de temps en temps |

Par personne: lipides 16 g, protéines 33 g, glucides 30 g, 1661 kJ (397 kcal)

Inde

