

recette écomiam

SAUTÉ D'AGNEAU MIEL CITRON



4 pers.



30 min



1h40 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 600 g de sauté d'agneau décongelé écomiam
- 300 g d'oignons blancs émincés surgelés écomiam
- 250 g de carottes en rondelles surgelées écomiam
- 200 g de courgettes en rondelles surgelées écomiam

Épicerie / Marché

- 4 càc de ras-el-hanout
- 1/2 citron jaune non traité
- 70 g de miel
- 400 g de graines de couscous
- 100 g de raisins secs
- 60 g d'amandes émondées
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- Huile d'olive

Préparation

- Faites revenir la viande jusqu'à coloration et réservez-la.
- Dans une cocotte, faites rissoler les oignons avec l'huile d'olive pendant 5 min, puis ajoutez-y les carottes. Laissez cuire environ 2 min.
- Ajoutez la viande, le ras-el-hanout, le citron, le miel, le sel et le poivre, puis faites cuire 50 min à feu doux, en tournant de temps en temps.
- Environ 20 min avant la fin de la cuisson de la viande, préparez les graines de couscous.
- Ajoutez les courgettes, les raisins, les amandes dans la cocotte et laissez mijoter 20 min. A l'aide d'une fourchette, égrainez le couscous.
- Au moment de servir, ciselez la coriandre et la parsemez sur la préparation.
- Servez bien chaud accompagné de la semoule.

Bon appétit !