

MES PETITS PLATS

MES PETITS PLATS

AU NATUREL

AU NATUREL

viandes & volailles

Wok d'agneau

aux pois chiches et cumin

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Macération : 12 h

800 g d'agneau dans le gigot, 1 oignon, 500 g de pois chiches en boîte, 500 g de blettes, le jus de 1 citron, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame

La marinade

2 gousses d'ail, le zeste de 1 citron, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de cumin en poudre, 1 cuil. à soupe de coriandre hachée, 1 cuil. à café de chili en poudre

Coupez la viande en gros dés et mettez-les dans un grand plat. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mélangez l'ail, le cumin, la coriandre, le chili, l'huile et le zeste de citron. Nappez-en les morceaux d'agneau, couvrez et laissez macérer toute la nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, nettoyez les blettes, lavez-les à grande eau, égouttez-les. Epluchez et émincez l'oignon. Faites chauffer le wok avec l'huile de sésame et faites-y sauter le vert et le blanc des blettes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez.

Égouttez les morceaux d'agneau, jetez-les dans le wok avec l'oignon émincé et faites dorer 15 min environ en remuant. Ajoutez les pois chiches, le jus de citron, faites cuire 1-2 min sans cesser de remuer. Ajoutez enfin les blettes et faites chauffer encore 2 min. Servez sans attendre.

Conseil Pour faire cuire les pois chiches, les petits vendeurs indiens des étals en plein air les font mijoter non pas dans l'eau mais dans du thé.

Vin Un jurançon blanc.

cumin

Mes petits plats au Naturel, livre téléchargé sur e-presse.fr

Auteurs du livre : Catherine MANDIGON et Patricia RIVECCIO