

Ragoût d'agneau libanais

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de viande d'agneau épaule ou gigot coupée en morceaux
 - 500 gr de tomates fraîches
 - 500 gr d'aubergines
 - 500 gr de courgettes
 - 6 gousses d'ail
 - 2 cuillères à café de menthe séchée en poudre
 - 1 cuillère à café de concentré de tomate
 - sel et poivre
-

Préparation

- Faire dorer la viande d'agneau de chaque côté dans un faitout avec un peu d'huile d'olive.
 - Couvrir avec un grand verre d'eau et cuire pendant 45 minutes sur feu doux.
 - Rajouter un peu d'eau si besoin.
 - Pendant ce temps, couper les aubergines ainsi que les tomates et les courgettes grossièrement (personnellement je les ai coupées en cubes mais pas trop petits).
 - Ajouter les légumes au bout de 60 minutes de cuisson ainsi que les gousses d'ail écrasées et la tomate concentrée.
 - Laisser mijoter 30 minutes sur feu doux.
 - Enfin ajouter la menthe séchée et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes.
 - Ce ragoût d'agneau aux légumes se déguste bien chaud (Source : cuisine libanaise de chez Hachette).
-

Accompagnement

Un Brouilly Rouge.