

Agneau braisé aux fruits secs

durée totale **80 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.850 kJ / 680 kcal

Matières grasses: **38 g** Protéines: **42 g**
Glucides: **38 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

4 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1	gousse d'ail finement hachée
1 càc	de poivre fraîchement moulu
1 càc	de gingembre moulu
1 càc	de cumin moulu
1,5 càc	de curcuma moulu
1 càc	de vinaigre de vin
1 càc	de miel
500 g	de gigot ou d'épaule d'agneau désossé
2 càc	d'huile d'olive
1	oignon
1 càc	de graines de coriandre
250 ml	de bouillon de légumes
50 g	d'abricots secs
30 g	de raisins secs
30 g	de pruneaux secs
20 g	de dattes séchées
2	brins de romarin

PRÉPARATION

Étape 1

2 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1** gousse d'ail finement hachée - **1 càc** de poivre fraîchement moulu - **0,5 càc** de gingembre moulu - **0,5 càc** de cumin moulu - **1 càc** de curcuma moulu - **1 càc** de vinaigre de vin - **1 càc** de miel - **500 g** de gigot ou d'épaule d'agneau désossé
Dans un bol, mélanger la sauce soja Kikkoman, l'ail, le poivre, le gingembre, le cumin, le curcuma, le vinaigre et le miel. Bien mélanger. Frotter la marinade sur la viande, couvrir et réfrigérer pendant quelques heures ou toute la nuit.

Étape 2

2 càc d'huile d'olive - Agneau mariné de l'étape 1 - **1** oignon
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer l'agneau mariné de tous les côtés. Retirer la viande et la transférer dans un plat à rôtir. Éplucher et couper l'oignon en dés, puis le faire revenir dans la même poêle pendant environ 2 minutes.

Étape 3

1 càc de graines de coriandre - **0,5 càc** de curcuma moulu - **0,5 càc** de gingembre moulu - **0,5 càc** de cumin moulu - **2 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **250 ml** de bouillon de légumes
Broyer les graines de coriandre dans un mortier, puis les mélanger avec le curcuma, le gingembre et le cumin. Ajouter les épices à la poêle de l'étape 2, avec l'oignon sauté. Faire revenir pendant environ 1 minute. Verser la sauce soja Kikkoman et le bouillon, remuer, puis transférer le tout dans le

plat avec la viande.

Étape 4

50 g d'abricots secs - **30 g** de raisins secs - **30** de pruneaux - **20 g** de dattes séchées - **2** brins de romarin

Ajouter les fruits secs et le romarin dans le plat à rôtir. Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure à 180 °C jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Trancher la viande et napper de sauce et de fruits provenant du plat à rôtir.