KIKKOMAN

Jarret d'agneau

durée totale **70 min.** **70 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
4.293 kJ / 1.029 kcal

Matières grasses: **63,3 g** Protéines: **53,6 g**
Glucides: **46,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le jarret

4	petits jarrets d'agneau
4 càs	d'huile de colza
1 càs	concentré de tomates
2	oignons
2	gousses d'ail
2	bâtons de cannelle
3	feuilles de laurier
100 g	d'abricots secs
50 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
700 ml	de bouillon de bœuf
200 ml	de vin rouge sec

Pour les pommes de terre et les choux de Bruxelles

500 g	de pommes de terre épluchées
400 g	de choux de Bruxelles
160 g	de noisettes
2 càs	d'huile de colza
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et sécher les pommes de terre et les choux de Bruxelles. Pendant ce temps, préchauffer le four avec la cocotte à 250 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 2

Faire mariner les jarrets dans de l'huile de colza et les faire revenir dans la cocotte préchauffée.

Étape 3

Éplucher les oignons et les couper en quatre, éplucher l'ail et le presser. Faire revenir les deux ingrédients dans la cocotte.

Étape 4

Pendant ce temps, mélanger le vin rouge avec le concentré de tomates ainsi que 50 ml de Sauce soja Kikkoman et ajouter le tout aux jarrets d'agneau. Ajouter les bâtons de cannelle, les abricots et les feuilles de laurier.

Étape 5

Faire réduire le liquide et remplir ensuite à nouveau avec le bouillon de bœuf. Couvrir ensuite la cocotte et faire braiser le tout pendant environ 40 minutes.

Étape 6

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire tremper dans

de l'eau froide. Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, entailler le trognon en croix avec un couteau, puis blanchir les choux de Bruxelles dans de l'eau bouillante pendant environ 5 minutes.

Étape 7

Faire griller les noisettes dans une poêle et les assaisonner avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza et 1 cuillère à soupe de Sauce soja Kikkoman.

Étape 8

Faire sauter les pommes de terre avec les choux de Bruxelles dans un peu de beurre fondu et 1 cuillère à soupe de Sauce soja Kikkoman, du sel et du poivre frais et saupoudrer de noisettes.

Étape 9

Dès que le jarret d'agneau est tendre après 40 minutes de cuisson, servir le tout.