KIKKOMAN

Tajine d'agneau aux fruits et yaourt au yuzu

durée totale **55 min.** **10 min.** temps de préparation **45 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.340 kJ / 560 kcal

Matières grasses: **30 g** Protéines: **30 g**
Glucides: **35 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

360 g	d'épaule d'agneau, coupée en dés
100 g	d'oignon, coupé en fines lamelles
400 ml	d'eau ou de bouillon de légumes
20 ml	d'huile de colza
2 pincées	de cannelle moulue x2
2 pincées	de cumin moulu x2
40 g	d'abricots secs
40 g	de pruneaux secs
40 g	de raisins secs
70 ml	Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu
160 g	de yaourt nature
	Quelques feuilles de menthe ou de coriandre pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

360 g d'épaule d'agneau coupée en dés - **100 g** d'oignons coupés en fines lamelles - **400 ml** d'eau ou de bouillon de légumes - **20 ml** d'huile de colza - **2 pincées** de cannelle moulue - **2 pincées** de cumin moulu - **40 g** d'abricots secs - **40 g** de pruneaux secs - **40 g** de raisins secs
Faire revenir l'agneau avec les quartiers d'oignon et les épices dans l'huile de colza dans une casserole. Ajouter les fruits secs et les raisins secs, verser suffisamment de bouillon ou d'eau pour recouvrir le tout et laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes.

Étape 2

40 ml Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu
Au bout de 45 minutes, ajouter la sauce Kikkoman Yuzu Ponzu dans la casserole et bien mélanger.

Étape 3

160 g de yaourt nature - **30 ml** Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu - Quelques feuilles de menthe ou de coriandre pour la garniture
Mélanger le yaourt avec la sauce Kikkoman Yuzu Ponzu et servir avec l'agneau et les fruits. Garnir avec les feuilles de menthe ou de coriandre.