

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.