

EPAULE D'AGNEAU VAPEUR AU CUMIN ET À LA CORIANDRE

Ingrédients (pour 4 personnes) : - une belle épaule d'agneau bien maigre, - 3 bulbes de fenouil, - 3 courgettes, - 3 belles carottes, - 1 oignon, - quelques gousses d'ail en chemise,
- cumin en grain et en poudre, - coriandre en grains, - sel et poivre, - huile d'olive ...

Préparation :

Frotter l'épaules avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les épices largement sur toute la surface de la viande.
Laisser reposer trois heures

Placer l'épaule dans un faitout à étages vapeur, saler.
Mettre l'oignon dans l'eau de la cuisson (en bas).
Cuire 30 mn.

Placer les légumes dans l'étage intermédiaire.
Ajouter sel, poivre et épices.

Faire cuire le tout une bonne heure et demi à couvert en vérifiant que l'eau ne s'évapore pas trop.

Type de plat : plat principal

Vin conseillé : un bon Bordeaux

Vous pouvez servir avec toutes sortes de moutardes, condiments et chutneys. C'est un bon plat d'hiver simple et chaleureux!

Par Joelle Mignot pour:
Marmiton

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le dimanche 18 novembre 2001

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/653-epaule-agneau-vapeur-au-cumin-a-coriandre.html>