

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



MAFÉ
D'AGNEAU

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION



MAFÉ D'AGNEAU

🕒 30 min 🍷 1 h

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'épaule d'agneau désossée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe de pâte d'arachide
- 160 g de concentré de tomate
- 1 pincée de piment rouge
- 350 g de patates douces
- 1 bouillon de poule
- 1 feuille de laurier
- 1 filet d'huile de tournesol
- 1 petit bouquet de coriandre
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Couper la viande en cubes d'environ 2 cm et faire revenir le tout dans une grande cocotte avec l'huile de tournesol. Faire dorer 5 minutes à feu vif. Ajouter l'ail et l'oignon émincés.
- Faire revenir pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter ensuite le concentré de tomate, 1 L d'eau, le cube de bouillon de poule et la feuille de laurier. Saler, poivrer et incorporer la pâte d'arachide. Faire cuire 20 minutes à couvert.
- Éplucher et couper les patates douces en morceaux et les ajouter dans le Mafé. Prolonger la cuisson de 20 minutes supplémentaires. Servir avec du riz basmati et de la coriandre fraîche.