

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**TAJINE D'AGNEAU
AU FENOUIL, PETITS POIS
ET POMMES DE TERRE**



TAJINE D'AGNEAU **AU FENOUIL, PETITS POIS** **ET POMMES DE TERRE**

🕒 30 min 🔥 1 h 50 🥗 Protéines : 32 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 1 fenouil
- 600 g de pommes de terre nouvelles
- 600 g de petits pois écossés
- 100 g d'olives violettes
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 2 feuilles de laurier
- 5 tiges de persil plat
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Faire colorer les morceaux d'épaule d'agneau dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon épluchés et émincés puis faire revenir 5 minutes. Ajouter le cumin, le gingembre, le laurier, saler et poivrer puis couvrir d'eau. Laisser cuire 1 heure.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en 4 dans la longueur. Rincer le fenouil et le couper en 8.
- Ajouter les pommes de terre, le fenouil et les petits pois dans la cocotte et prolonger la cuisson de 30 minutes.
- 10 minutes avant la fin, ajouter les olives violettes.
- Servir avec du persil plat rincé et ciselé.

**Estimation pour 175 g de viande crue sans os, à raison d'environ 18 g de protéines pour 100 g de viande.*

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

