



# Agneau Agneau bulgare



**2h35**

TEMPS TOTAL

**20 min**

PRÉPARATION

**2h15**

CUISSON

**0**

REPOS

**639**

CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

## Ingrédients pour l'agneau à la bulgare

600 g **Epaule(s) d'agneau**  
600 g **Tomate(s)**  
300 g **Yaourt à la grecque**  
1 **Poivron(s)**  
2 **Oignon(s)**  
20 cl **Bouillon de légumes**  
2 c. à soupe **Paprika**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 pincée(s) **Origan séché**  
1 botte(s) **Persil plat**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation de l'agneau bulgare

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Éplucher et émincer les oignons.
- 3 Préparer et émincer les poivrons.
- 4 Faire revenir les oignons et les poivrons à la poêle dans un peu d'huile.
- 5 Ajouter la moitié du bouillon, le sel et le poivre.
- 6 Laisser cuire pendant quelques instants, puis les verser dans la cocotte.
- 7 Pendant ce temps, peler les tomates et les couper en gros morceaux.
- 8 Pour peler les tomates plus facilement, il faut les plonger pendant une minute dans de l'eau bouillante. La peau se retire alors très facilement.
- 9 Couper l'agneau en cubes.
- 10 Faire dorer les cubes d'agneau dans la poêle avec le paprika, le sel et le poivre.
- 11 Le verser dans la cocotte.
- 12 Ajouter le yaourt, les tomates, le reste du bouillon de légumes, le laurier, l'origan et le persil.

Couvrir la cocotte et la mettre au four pendant 2 heures.

13

## Étape 2

### Dressage

- 1 Servir très chaud en nappant la viande de son fond de cuisson.