Agneau

Agneau bulgare

2h35	20 min	2h15	0	639
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

13

Étape 2

Dressage

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