



Toque & Tablier



Agneau au miel et épices douces, lentilles corail à la coriandre

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Bien s'organiser : Vous aurez fait cuire les lentilles corail et ciselé la coriandre.. Vous aurez doré l'agneau et réalisé le jus. Le tout au réfrigérateur.

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 600 g de selle d'agneau ou de gigot (sans os)

Le primeur :

- 1 petit oignon
- 20 g de gingembre frais
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche

L'épicier :

- 4 cuillères à soupe d'huile (mélange de 4 huiles ou de colza ou d'olives)
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de cumin
- 40 g de miel liquide
- 2 poignées d'amandes décortiquées
- 4 cuillères à soupe de pois chiche au naturel en conserve
- 300 g de lentilles corail

1. Préparons le jus : pelez, dégermez et émincez finement l'oignon (pour savoir comment s'y prendre regardez mon geste du chef). Dans une sauteuse, faites chauffer doucement l'huile, ajoutez l'oignon, laissez blondir à couvert.
2. Pendant ce temps, pelez et découpez finement le gingembre frais, ajoutez-le dans la sauteuse. Ajoutez le cumin, la cannelle et le miel. Versez un fond d'eau, mélangez et laissez sous le feu durant 5 minutes à couvert. Réservez dans un petit bol.
3. A la place, marquez l'agneau (c'est-à-dire, le faire dorer) sur feu vif en l'ayant précédemment salé et poivré (si besoin ajoutez un tout petit peu d'huile). Puis,

versez le jus précédemment réalisé, ajoutez 250 ml d'eau (1 verre d'eau) ainsi que les amandes. Laissez cuire 15 minutes sur feu modéré à découvert (à petits bouillons), goûtez et rectifiez si besoin en épices ou en sel.

4. Pendant ce temps, lavez et ciselez la coriandre. Faire bouillir un grand volume d'eau pour cuire les lentilles corail. Egouttez et réservez dans un grand plat à service.
5. Ouvrez la boîte de pois chiche, rincez à l'eau courante l'équivalent de 4 cuillères à soupe (gardez le reste dans un tupperware dans son eau et mangez-les rapidement dans une salade verte par ex ou avec de la semoule).
6. Ajoutez la viande avec son jus, les pois chiche et la coriandre sur les lentilles corail et envoyez !