



Agneau Bulgare



Préparation : 20min
Cuisson : 2h
Temps total : 2h20

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ✓ Epaule d'agneau (800g)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 poivron
- ✓ Tomates (600g)
- ✓ 30 cl de yaourt
- ✓ Épices :
 - 2 cuillères à soupe de paprika
 - 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes
 - 1 pincée d'origan
 - 1 feuille de laurier
 - 1 petit bouquet de persil
 - sel
 - poivre

Préparation

- 1** Coupez la viande d'agneau en cubes et saupoudrez-les de paprika, de sel et de poivre. Faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile. Mettez-les ensuite dans une cocotte sans la graisse de cuisson.
- 2** Allumez le four à 180°C. Eplucher les oignons, émincez-les, lavez le poivron, videz-le et coupez-le en lanières. Faites fondre le tout dans la poêle et ajoutez le bouillon, sel, poivre et laissez cuire quelques instants.
- 3** Plongez les tomates une minute dans de l'eau bouillante, puis pelez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la poêle et portez à ébullition. Versez le tout dans la cocotte en ajoutant le laurier et l'origan. Couvrez la cocotte et mettez-la au four, puis faire cuire environ 2 heures.
- 4** Le Top finition
Servir chaud avec un bon plat de pâtes cuites "Al dente" puis rajouter un peu d'origan frais sur la sauce et savourez.