

DAUBE D'AGNEAU (cookéo)



Ingrédients :

- 2 tranches de gigot coupées en morceaux
- 4 c à s d'huile d'olive
- 565 g de pommes de terre
- 1 c à c d'ail
- 1 c à c de gingembre
- 400 g de tomate coupées en dés
- thym
- 200 ml d'eau
- sel, piment

Préparation:

- mettre le cookéo en mode dorer
- à la fin du préchauffage,
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, faire revenir les morceaux d'agneau pendant 2 minutes puis réserver
- ajouter l'oignon émincé, l'ail, le gingembre, le thym et 2 c à s d'huile d'olive
- puis faire revenir 4 minutes
- puis ajouter les tomates, le sel, le piment et l'eau
- laisser cuire 3 minutes
- ajouter les pommes de terre coupées en dés et la viande
- puis lancer le mode sous pression pendant 8 minutes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>