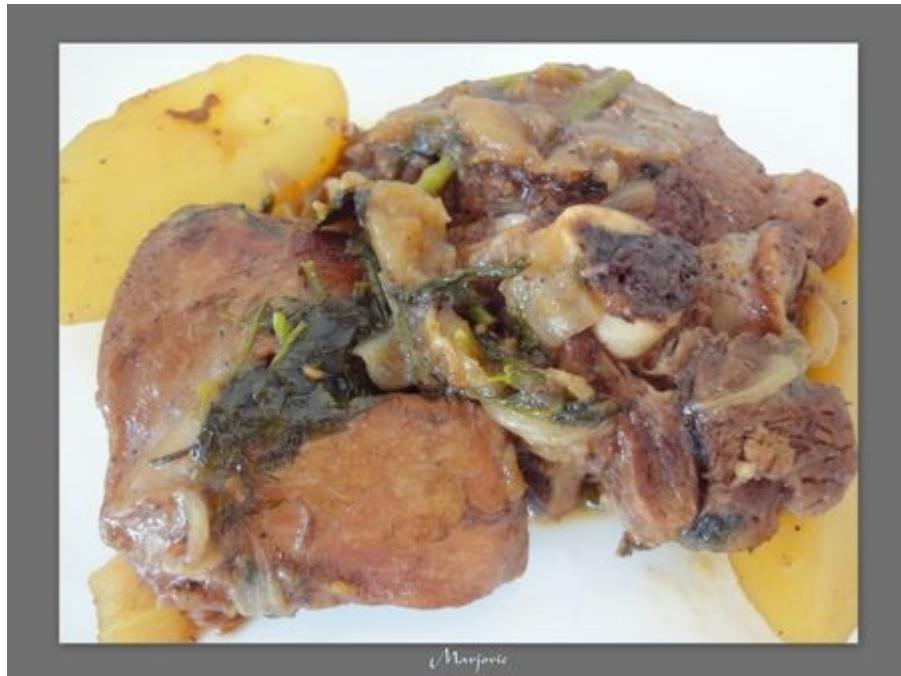


L'agneau confit est un de mes plats favoris!! j'adore cette viande fondante que l'on peut détacher sans peine, sans même un couteau!

Il est fort en goût mais s'adoucit particulièrement lorsqu'il est confit, c'est pour cette raison que je le cuît de cette façon...!

Pour qu'il soit encore plus digeste, je prends bien soin de retirer un maximum de gras avant de le cuisiner!



La recette pour 2 personnes:

- 500g de viande avec os
- 1 oignon
- ½ bouquet de coriandre
- ½ càc de graines d'anis
- 1 càc de mélange 4 épices (girofle, cannelle, muscade, poivre)
- 1 cube de boeuf
- huile d'olive au basilic de mon partenaire Histoire de goût
- 4 pommes de terre

Faire revenir l'oignon coupé en 4 dans un filet d'huile d'olive pendant 15 min à feu très doux.

Ajouter la viande dégraissée afin de la faire dorer. Saupoudrer les épices (4 épices et anis) dans la cocotte en fonte et remettre le couvercle pendant 5 min.

Verser un mug d'eau et ajouter le cube de bœuf. Laisser le feu très doux et poursuivre la cuisson pendant 2h en surveillant le niveau de la sauce.

Ajouter les pommes de terre en quartier et la coriandre ciselée. Continuer la cuisson encore 40 min à feu très doux. Rajouter de l'eau si nécessaire.



Astuces: plus la viande sera cuite longtemps à feu très doux, plus elle sera tendre et confite à cœur.

Il s'agit là d'une recette particulière avec de l'anis. Celui-ci à libérer toutes ses saveurs pour les transmettre à la viande, rappelant ainsi les songes d'orient...