



RECETTE  
AVEC 

PILAF D'AGNEAU ÉPICIE



PILAF D'AGNEAU ÉPICÉ

## INGRÉDIENTS

- 300g de riz Medium Grain SunRice
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500g de filet d'agneau haché
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 cuillère à café de cumin, moulu
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque, moulu
- 1 pointe de cannelle
- 2 cuillères à café de pâte de Harissa ou autre pâte de piment
- 750 ml de bouillon d'agneau ou de poulet
- 2 tomates, graines enlevées
- 2 c. à soupe de coriandre, hachée
- 2 cuillères à soupe de Canneberges
- 2 c. à soupe de pignons de pin, grillés
- 2 c. à soupe de yaourt grec
- 2 c. à soupe de graines de grenade

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 25 min

Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu vif et cuire l'agneau, par lots, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer l'agneau de la poêle et réserver.

Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile restante dans la poêle et cuire l'oignon, en remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajouter l'ail, le cumin, le piment de la Jamaïque, la cannelle et la harissa et mélanger pour combiner, puis incorporer le riz, le bouillon et la tomate. Remettez la viande dans la poêle et assaisonnez. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux, couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Incorporer la coriandre hachée, les canneberges et les pignons de pin. Servir garnit de yaourt, de brins de coriandre et de graines de grenade.