



Stew d'agneau

2 c. à soupe d'huile d'olive, beurre ou ghee

1 ½ - 1 ¾ livre de ragoût d'agneau (épaule) coupé en cubes de 1 ½ pouce

1 oignon, coupé en dés

4-6 gousses d'ail, hachées grossièrement

1 c. à thé de chaque : sel, poivre, cumin, coriandre, curcuma, cannelle et graines de cumin (les graines sont facultatives, ajouter une autre cuillère à café de cumin moulu si pas de graines)

½ c. à thé de flocons de chili (les flocons de chili d'Alep sont bons) et plus pour la garniture

2 c. à soupe de pâte de tomates

¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme (ou vinaigre de vin rouge)

2 cuillères à soupe de miel ou de cassonade

1 1/4 tasse de bouillon ou bouillon de poulet

1 boîte de 15 onces de pois chiches, rincés et égouttés

¼ tasse de raisins secs ou d'abricots séchés (hachés), ou même de raisins de Corinthe séchés

Servir avec du quinoa cuit, du riz cous cous ou basmati et garnir de persil italien frais ou de feuilles de coriandre et de flocons de chili supplémentaires.

Allumez l'instant pot et réglez-la sur la fonction Sauté. Chauffer le beurre ou l'huile et faire revenir les oignons pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils sentent bon. Ajouter l'agneau, l'ail, le sel et toutes les épices et faire sauter pendant 5 minutes de plus jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter le vinaigre, la pâte de tomates, le miel, le bouillon, les pois chiches et les raisins secs et remuer jusqu'à consistance homogène.

Couvrez et réglez l'autocuiseur au réglage de cuisson sous pression pendant 50 minutes à température élevée (high). Libération naturelle.

Laisser la pression se relâcher et remuer. L'agneau sera tendre et se brisera facilement. Si vous préférez qu'il soit moins juteux, retournez à la fonction sauter et faites cuire une partie du liquide.

Servir sur du quinoa, du riz ou du couscous avec de la coriandre ou du persil frais.

Les restes ont encore meilleur goût le lendemain, car les saveurs ont plus de temps pour se mélanger.

<https://www.feastingathome.com/instant-pot-middle-eastern-lamb-stew/>