



Mon épaule d'agneau aux flageolets

Ingrédients :

- ♦ 4 morceaux d'épaule d'agneau
- ♦ 1 grosse boîte de flageolets
- ♦ 2 oignons
- ♦ 4 gousses d'ail
- ♦ 1 morceau de margarine
- ♦ 3 feuilles de laurier
- ♦ 6 pommes de terre
- ♦ poivre noir, sel, 4 épices

Préparation :

Faire revenir l'oignon et l'ail mixés avec la margarine dans une cocotte.



Ajouter les morceaux d'épaule et faire revenir pendant 5 à 7 min.



Assaisonner à l'aide du poivre noir, du sel et du raz el hanout (4 épices).



Faire revenir à petit feu et dès que cela commence à attacher un peu, ajouter de l'eau.



Cuire jusqu'à ce que les morceaux d'épaule soient pratiquement cuits. La sauce va réduire, c'est normal.



Mettre alors dans un plat à four la sauce et les morceaux de viande.



Ajouter les flageolets et mettre à cuire au four préchauffé au TH 6/7.



Entre temps, éplucher les pommes de terre et les couper en 4. Les faire frire et les ajouter aux flageolets. Attention, il doit rester de la sauce car les pommes de terre vont en absorber beaucoup.

Servir aussitôt ! Bon appétit !