Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 min** **Temps de cuisson : 10 min**

WOK D'AGNEAU TAJINE ET SEMOULE AUX ÉPICES ET FRUITS SECS.

Un plat gourmand et parfumé qui allie la semoule aux épices douces et aux fruits secs au wok d'agneau épicé.

- **L' Agneau** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.

LES INGRÉDIENTS

Wok d'agneau Tajine
200 g

Semoule
70grs

Mélange d'épices (cannelle et cumin)
1/2 cuillère à café de chaque

Raisins secs
10grs

Abricots secs
10grs

Amandes effillées
5grs

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Sel et poivre
selon votre goût

Huile d'olive

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites chauffer 100ml d'eau avec la cannelle, le cumin pour bien parfumer la semoule. Placez les raisins et abricots secs dans un bol avec un peu d'eau chaude pendant 5 minutes pour les attendrir. Égouttez

ÉTAPE 2

Dans un saladier, versez la semoule, le sel et l'huile d'olive Ajoutez les fruits secs. Versez le bouillon chaud épicé sur la semoule, couvrir et laisser gonfler 5 minutes

ÉTAPE 3

Faites revenir le wok d'agneau dans une grande poêle bien chaude. Environ 3 à 5 minutes.

ÉTAPE 4

Égrainez la semoule à la fourchette pour éviter les paquets. Ajoutez les amandes effilées pour une touche croquante. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du poivre et un filet d'huile d'olive si nécessaire.

ÉTAPE 5

Servez le tout accompagné du wok d'agneau.