



Côtes d'agneau et ragoût de pois chiches et de poivrons

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrédients

1 oignon (émincé)
huile d'olive (+ un filet)
1 bulbe d'ail
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
sel et poivre
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
2 tomates (émincées)
2 1/2 décilitres de fond de poulet
1 boîte de pois chiches (grande, égouttés)
2 brins de thym frais
2 feuilles de laurier
1 bâton de cannelle
12 côtelettes d'agneau
3 brins de romarin frais
1 bouquet de menthe fraîche

Méthode de préparation

- 1.** Préparez d'abord le ragoût : dans une grande marmite, faites suer l'oignon à l'huile d'olive. Ajoutez 2 gousses d'ail émincées (prélevées sur la tête d'ail). Mélangez bien.
- 2.** Ajoutez les poivrons émincés. Poursuivez la cuisson. Assaisonnez avec du sel, du poivre, du cumin et de la coriandre en poudre.



- 3.** Ajoutez les tomates et le fond de volaille. Portez à ébullition et ajoutez les pois chiches, le thym, les feuilles de laurier et le bâton de cannelle. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.
- 4.** Séchez les côtes d'agneau et salez et poivrez-les bien. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle (utilisez deux poêles si nécessaire) et faites dorer les côtes d'agneau d'un côté. Au moment de les retourner, ajoutez la tête d'ail ouverte et le romarin. Poursuivez la cuisson pendant 12 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 5.** Accompagnez les côtes d'agneau de ragoût. Garnissez de menthe.