



MON FENOUIL EN SAUCE ROUGE

Ingrédients :

- de l'épaule de mouton
- 3 oignons
- 6 gousses d'ail
- 3 fenouils
- 2 tomates fraîches bien mûres
- sel
- poivre noir
- ras el hanout (4 épices)
- safran ou curcuma
- persil haché
- 1 œuf
- jus de citron
- huile d'olive

Préparation :

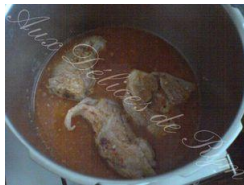
Mixez les oignons et les ails et les mettre dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.



Ajoutez les morceaux de viande et faire revenir à feu doux tout en remuant.



Assaisonnez et ajoutez les tomates mixées. Couvrir d'eau et laisser cuire. Vous pouvez utiliser la cocotte minute, c'est ce que j'ai fait.



Une fois que la viande est presque cuite, ajoutez le fenouil coupé en morceaux et remettre à cuire.



Laissez réduire la sauce. Attention, il doit en rester tout de même car nous allons mettre dessus une "aqda" c'est-à-dire un liant à base d'œufs et de citron. Cela aura pour effet de lier la sauce. Assurez-vous donc qu'il vous reste assez de sauce avant.

Préparez le liant "aqda" en fouettant l'œuf et en ajoutant le persil haché et le citron.

Versez sur le dessus et laissez cuire encore 1 minute. Arrêtez le feu, votre plat est prêt !



Bon appétit !