Si vous avez beaucoup de temps devant vous et envie de cuisiner un plat au goût exceptionnel, je vous recommande un confit d'agneau!!!

D'habitude je le cuisine avec des poires ou des pommes de terre... cette fois-ci je eu envie de lui associer ces petites graines de soja que j'achète au Biostore. Une pure merveille!!!

La viande confit à petit feu pendant plusieurs heures, s'attendrit jusqu'à se détacher de l'os et fondre littéralement dans la bouche... un délice!!!

Comme je l'ai expliquer dans une précédente recette (voir ici), les graines de soja sont extrêmement longue à cuire afin d'être digeste et de ne pas occasionner de ballonnement!! Mais en contrepartie, cela vaut vraiment le coup car leur goût est unique.

La recette pour 2 personnes:

- 400g d'agneau avec os
- 1 oignon
- 200g d'oignons saucier (grelots)
- 1 verre de graines de soja
- 1 poignée de pois chiche
- 1 càc de mélange 4 épices
- 1 cube de bouillon de boeuf
- huile d'olive
- sel, poivre

La veille, faire tremper les graines de soja ainsi que les pois chiche.

Le lendemain, commencer une pré-cuisson des légumes secs dans une eau salée pendant **2 heures**.

Après ce délai, faire revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 20 min à feu très doux, l'oignon coupé grossièrement et les petits grelots coupés très finement en rondelles.

Ajouter les morceaux de viande (découennés et dégraissés) afin de les faire dorer. Saupoudrer de mélange 4 épices. Mélanger.

Mouiller avec le bouillon (quantité suffisante afin de recouvrir la viande) et ajouter les légumes secs précuits.

Fermer le couvercle et laisser confire à feu très doux durant près de 3 heures pour un résultat optimal.

Vérifier de temps à autres le niveau de sauce et rajouter de l'eau si besoin.

Astuces *: vous pouvez bien entendu cuire votre viande moins longtemps, elle sera aussi très bonne, mais pas confite!! La cuisson se fait dans une cocotte en fonte (ou un tajine) et peut se terminer par un passage de 30 min au four, toujours à couvert, en emballant le couvercle avec une feuille de papier d'aluminium afin d'éviter tout échappement de vapeur.*