

Sauté de Chèvre aux Légumes



Pour 5 personnes

- 1 kg de viande de chèvre (poitrine et collier)
- 330 g d'oignons
- 325 g de tomates pelées et épépinées
- 200 g de fenouil
- 170 g de carotte
- 270 g de courgette
- 160 g d'aubergine
- 25 g de gousse d'ail
- 620 cl de bouillon de bœuf
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g d'amandes émincées
- 50 g de raisin sec
- 54 g de coriandre déshydratée
- 2 g de coriandre en grain
- 3 g de mélange à couscous (Ras el Anout)
- 14 g de sel (pour 1 kg de viande)
- 5 cl d'huile d'olive



Préparation :

Dorer les morceaux de viande à l'huile

Emincer les oignons et fenouil

Couper en dès les carottes, les courgettes et les aubergines.

Cuire ensemble à l'étouffé le fenouil, les carottes et oignons émincés avec un filet d'huile d'olive

Mettre l'ensemble des légumes cuits et crus à la viande

Ajouter le bouillon, les olives, les amandes, l'ail, raisin

scaprin26@wanadoo.fr
<http://www.scaprin26.com/>