

LABAN OUMMO

Recette donné par Ali KDOUH

Ingrédients pour 4 personnes

1Kg de viande de gigot d'agneau découpés en cube 3-4cm
2 Oignons épluchés et coupés en ailes
0,5l de yaourt au goût Bulgare
1 œuf légèrement battu
3 verres d'eau.
1 cuillère à soupe de menthe sèche
2 gousses d'ails écrasés
4 cuillères d'huile d'olive
Sel et poivre

La Viande

Faites revenir, dans une grande casserole, les cubes de viandes dans 2 cuillères d'huile d'olive bien chaudes en remuant constamment pendant 3-4 minutes. Ajouter le sel et le poivre selon votre goût puis couvrir avec deux verres et demi d'eau. (Il faut que la viande soit bien couverte d'eau ; ajouter si nécessaire)

Portez à ébullition, puis écumez bien la mousse en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle disparaisse. Baissez le feu et couvrir la casserole. Faites cuire pendant 30-40 minutes.

Faites brunir les oignons à part dans une cuillère d'huile d'olive puis les ajoutez dans la casserole, continuez à faire cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Sauce au Laban :

Dans une autre casserole, placez l'œuf battu, le Laban et un demi-verre d'eau, mélangez bien. Remuez constamment dans une même direction au-dessus d'un feu moyen jusqu'à ce que Laban commence à bouillir.

Mettez la viande dans le Laban, et ajouter du bouillon en fonction de la consistance souhaitée. Attention, il ne fait pas que le mélange la sauce soit bien liquide.

Dans une petite casserole, faites sauter la menthe et l'ail dans une cuillère d'huile d'olives. Versez au-dessus du mélange viande-Laban.

Servez chaud au-dessus d'un riz pilaf aux vermicelles et décorer avec des pignons de pin grillés.

Bonne appétit.

Merci d'envoyer votre commentaire à sawamchina@yahoo.fr