

Un sucré-salé du jour de l'An que j'ai accompagné de bananes rôties. Enfin un repas digne de ce nom !!!! Il faut dire que j'ai peu de temps en ce moment pour cuisiner....

Ça y est les fêtes se terminent, le repos de la guerrière ce profil à l'horizon!!!!

Hier, mon amie Claire a essayé une de mes recettes d'[agneau confit](#) (aux poires), ce qui m'a évidemment fait chaud au cœur, et m'a donné l'idée d'essayer une nouvelle version de confit.

J'ai confit mon agneau que j'ai préalablement enrobé de miel de fleurs et d'un mélange cannelle-vanille-tonka.

Le résultat était divin!!! Fondant à souhait, envoûtant avec toutes ces effluves de vanille, de cannelle et de fève tonka... Un mariage parfait!!!!

La recette pour 2 personnes:

- 400g de viande d'agneau avec os
- 1 oignon
- huile d'olive
- 1/2 càc de cannelle
- 1 càc de vanille en poudre
- 2 fèves tonka râpées
- 2 càc de miel de fleurs



Dans une cocotte en fonte, faire revenir à feu doux, très longuement (15 min), l'oignon coupé grossièrement. Pendant ce temps: dégraisser la viande au maximum et couper de gros morceaux.

Les enduire de miel puis du mélange d'épices (vanille-cannelle-tonka).

Incorporer les morceaux dans la cocotte et les faire dorer en compagnie de l'oignon.

Remettre le couvercle de la cocotte et laisser cuire au feu le plus doux pendant 2h30. Veiller de temps en temps à ce que cela n'accroche pas en versant un petit filet d'eau si nécessaire.

Pendant la 1/2h restante: rectifier l'assaisonnement à votre goût et incorporer l'accompagnement (pommes de terre, poires,...ou bananes rôties comme je l'ai fait).

Astuces : si votre cocotte peut aller au four je vous conseille cette solution : 180°C pendant 2H30 en laquant de miel toutes les 30 min, puis 140°C pendant la dernière demi-heure.

Ne rajoutez jamais trop d'eau (juste pour éviter que cela n'accroche!!!) sinon votre pièce d'agneau ne sera pas vraiment "laquée".

