Ragoût d'agneau aux courgettes et à la menthe

Un ragoût estival d'agneau tendre aux courgettes, relevé d'une touche de menthe fraîche. Léger et parfumé.

4 personnes	20 min préparation	55 min cuisson	75 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 700 g de collier d'agneau
- 3 courgettes
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 20 g de huile d'olive
- 300 g de tomates concassées
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de menthe ciselée
- 2 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon et l'ail.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et l'agneau en morceaux, puis saisir.
   6 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
3. Ajouter les tomates, le bouillon et le sel, puis cuire.
   35 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les courgettes en gros dés et poursuivre.
   12 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Parsemer de menthe et servir avec de la semoule ou du riz.

Le conseil de Tiha
Les courgettes cuisent vite : ajoute-les tardivement pour qu'elles gardent leur tenue.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.