

BAMIEH

RAGOÛT DE GOMBOS



Ingrédients (pour 4 personnes)

- **400g de gombos**
- **600 g de viande d'agneau**
- 4 Tomates
- Oignons / Ails
- Jus de citron
- Huile de tournesol
- Coriandre frais, cannelle, muscade

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Méthode de préparation

1. **Rincer et laisser égoutter les légumes.** Eplucher les oignons et les gousses d'ail puis les couper grossièrement. Laver les tomates et les couper grossièrement également.
2. **Découper la viande** en morceaux gros comme des petites noix.
3. Pendant ce temps, verser 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol au fond d'une casserole. Lorsqu'elle est chaude, y faire revenir les oignons et les gousses d'ail pilées auxquelles on ajoute la coriandre hachée.
4. **Ajouter la viande et la faire rissoler.** Lorsque celle-ci est dorée, ajouter les gombos et les tomates. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron, une pincée de cannelle et de muscade.
5. **Laisser mijoter couvert pendant trois quarts d'heure.** Faire réduire pendant un quart d'heure, si la préparation est encore trop liquide.
6. On sert du **riz nature** en accompagnement.