



Jarrets d'agneau

3 jarrets d'agneau de préférence sans peau
1/2 tasse d'huile d'olive divisée
1 piment vert en tranches
3 gousses d'ail hachées finement
1 c. à soupe de paprika fumé
1 c. à soupe d'origan
2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de cumin moulu
2 c. à soupe de cassonade
1 bâton de cannelle
1 oignon moyen haché grossièrement
3 carottes moyennes hachées grossièrement
2 feuilles de laurier
2 tasses de vin rouge
4 tasses de bouillon de bœuf
3 c. à soupe de fécule de maïs
1/4 tasse d'eau

Mode d'emploi

Dans un grand bol, mélanger l'agneau, le poivre, l'ail, le paprika, l'origan, le sel, le cumin, la cassonade, les bâtons de cannelle et 1/4 tasse d'huile. Bien mélanger pour enrober la viande, puis laisser mariner de 30 minutes à toute la nuit.

À l'aide du réglage sauté, chauffer l'Instant Pot. Une fois chaud, ajouter 1/4 tasse d'huile d'olive et bien dorer l'agneau de tous les côtés - en s'assurant de rendre toute la graisse. Une fois dorés, retirer les jarrets d'agneau et réserver.

Ajouter les oignons, les carottes, les feuilles de laurier et le reste de la marinade dans la casserole. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides - environ 5 minutes.

Ajouter du vin rouge pour déglacer la casserole - en prenant soin de gratter tous les morceaux collés au fond. Remettre l'agneau dans la casserole. Laisser mijoter pour réduire de moitié - environ 10 minutes.

Ajouter le bouillon. Fermer le couvercle et cuire pendant 30 minutes à haute pression.

Une fois le temps de cuisson terminé, laissez la pression se relâcher naturellement. Retirer les jarrets et réserver.

Verser le liquide dans une passoire à mailles fines et remettre dans la cuve. Jeter les ingrédients cuits. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau, puis ajouter dans la cuve.

Remettre à sauter et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce atteigne l'épaisseur désirée.

Remettre l'agneau dans la casserole et laisser reposer dans la sauce jusqu'au moment de servir.

Servir l'agneau avec de la polenta ou de la purée de pommes de terre nappée de sauce !

Notes

Servir avec de la purée de pommes de terre, de la purée de patates douces ou de la polenta.

<https://thefoodieeats.com/pressure-cooker-lamb-shanks/>