

Quiche d'agneau à la Tunisienne



Pré cuisson, viande, oignon, tomates, épices



Le service avec œufs et fromage râpé, au four

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Pré cuisson : 30 min, four 30 min



500g épaule



2 pains de 2 cm



4 oeufs



1 oignon



Huile d'olive



400g de concassé
de tomates



1 càc de curcuma
1 càc de cumin



1/2 verre de lait
(pour le pain)



150g de fromage
râpé



½ V. blanc sec
(version France !)

Préparation

1. Eplucher et émincer l'oignon. Couper l'agneau en dés de 1 à 2cm.
2. Saupoudrer l'agneau de cumin et de curcuma, mélanger.
3. Dans une poêle huilée, faire dorer la viande 2*5min par coté.
4. Rajouter l'oignon émincé. Une fois doré, rajouter le concentré de tomates.
5. Délayer le tout avec 2 verres d'eau et ½ verre de blanc. Laisser mijoter 30 min à feu moyen.
6. Après les 30 min de cuisson, laisser refroidir le plat (30 min) pour pouvoir rajouter les œufs.
7. Faire tremper le pain dans du lait.
8. Rajouter les œufs 1 par 1, ainsi que le gruyère râpé et le pain émietté. Remuer délicatement.
9. Allumer le four à TH 6 – 180°C, convection naturelle.
10. Verser la préparation dans un moule à quiche. Enfournier pour 30 min.
11. Servir chaud avec de la salade (Batavia !) et/ou quelques farfalles... C'est vous qui voyez !

* * * 16 décembre 2022 * * *