

les recettes d'Alice

Papillote d'agneau braisé aux poires



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

600 gr d'agneau désossé
4 c à s de miel de romarin
2 oignons 4 poires
2 g d'ail
120 gr d'amandes effilées

Poivre 5 baies

Matériel nécessaire

Papillotes en silicone 1 presse ail

Préparation et réalisation

- 1- Découper la viande en lamelle.
- 2- Eplucher les oignons et les tailler en brunoise.
- 3- Eplucher l'ail et le presser.
- 4- Eplucher les poires et les émincer.
- 5- Déposer dans les papillotes la viande, les oignons et l'ail, assaisonner au sel et au 5 baies. Cuire au four micro-ondes 10 min à 900 watts.
- 6- Ajouter les poires, le miel et poursuivre la cuisson 10 à 630 watts.

Conseils et astuces

Au moment de servir ajouter les amandes que vous aurez préalablement grillées.

Alice Délice

