



Filet d'agneau à l'orientale et taboulé aux herbes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 tasses de couscous
huile d'olive
2 citrons (jus)
3 tasses de bouillon de poule (frémissant)
200 grammes d'herbes fraîches (fijnges émincées, p. ex. un mélange de persil plat, coriandre et menthe)
2 tomates (en petits dés)
1 concombre (en petits dés)
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
2 gousses d'ail
1/2 cuillerée à thé cannelle en poudre
4 filets d'agneau
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Réalisez d'abord le taboulé. Versez le couscous dans un grand récipient. Recouvrez du bouillon de poule, puis agrémentez d'huile d'olive et de jus de citron. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, séparez les grains du couscous. Ajoutez les fines herbes, les tomates, le concombre, du poivre et du sel. Remuez bien et réservez.
- 2.** Mélangez le cumin, la coriandre, le curcuma, l'ail et la cannelle. Incorporez un filet d'huile d'olive afin d'obtenir une pâte liquide.
- 3.** Tamponnez les filets d'agneau pour les sécher, puis salez et poivrez. Passez-les ensuite dans le mélange d'épices. Faites griller les filets d'agneau dans une poêle ($\pm$ 3 minutes sur chaque face). Laissez reposer un instant. Détaillez les filets en fines tranches.
- 4.** Servez avec le taboulé.