

## Agneau

# Carré d'agneau aux pruneaux, oranges et cœurs d'artichauts



**1h45** **25 min** **1h20** **0** **707**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le carré d'agneau

800 g **Carré(s) d'agneau**  
 4 **Orange(s)**  
 6 **Fond(s) d'artichaut**  
 10 **Pruneau(x)**  
 60 g **Noix de cajou**  
 1 botte(s) **Thym**  
 4 **Gousse(s) d'ail**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Ras el-hanout**  
 1 **Fleur de sel**  
 1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation et cuisson du carré d'agneau

- 1 Préchauffer un four à 190°C (Th.6) à chaleur tournante.
- 2 Couper le carré d'agneau en portions dans la longueur à l'aide d'un couteau de chef, réserver sur une assiette. Compter trois côtes par portion.
- 3 Enlever les extrémités des oranges et les découper en tranches à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Réserver dans un saladier.
- 5 Mettre une cocotte à chauffer sur feu moyen avec de l'huile d'olive et faire revenir l'ail dans sa gousse.
- 6 Placer les côtes d'agneau, assaisonner avec du thym et du poivre.
- 7 Couper les cœurs d'artichauts en tranches et les incorporer dans la cocotte.
- 8 Mettre les oranges dans la cocotte en les déchirant en morceaux grossiers.
- 9 Ajouter les pruneaux entiers avec les noyaux.
- 10 Garder les noyaux des pruneaux permet de les conserver entiers car ils ont tendance à se déchirer pendant la

cuisson.

- 11** Ajouter les noix de cajou et retourner les carrés d'agneau avec des pinces de cuisine.
- 12** Assaisonner de fleur de sel et de ras el-hanout.
- 13** Verser deux bols d'eau dans la cocotte, la couvrir et la placer au four pendant 1h20.

## **Étape 2**

### Dressage

- 1** Sortir la cocotte du four.
- 2** A l'aide de pinces de cuisine, disposer dans une assiette les morceaux de viande, les oranges, les cœurs d'artichauts et les pruneaux.
- 3** Arroser de sauce à l'aide d'un pochon.
- 4** Assaisonner de fleur de sel, poser un brin de thym et servir.