# NAVARIN D'AGNEAU AUX DATTES

**Temps de préparation**
25 minutes

**Temps de cuisson**
50 minutes

**Niveau de difficulté**
★

**Ingrédients pour 6 personnes**

1 épaule d'agneau désossée
(1kg 500 environ)
1kg 200 de carottes
12 dattes
2 oignons
2 gousses d'ail
1 tomate
2 bâtons de cannelle
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
25g de beurre
1 pincée de piment doux
Sel, poivre

**Préchauffer le four à 180°C, position chaleur tournante**

**Préparation de la recette**
Découper la viande en petits morceaux d'environ 30g.

Eplucher les carottes et les couper en gros bâtonnets.

Eplucher les oignons et l'ail, et les émincer.

Peler la tomate et la couper en morceaux.

Couper les dattes en deux dans le sens de la hauteur.

**Déroulement de la recette**
Faire rissoler la viande dans une cocotte en fonte avec l'huile d'olive et le beurre.

Quand elle est bien dorée, ajouter les oignons, l'ail, un verre d'eau, la tomate, les carottes et la cannelle.

Couvrir et cuire au four 40 minutes.

Ajouter les dattes, le sel, le poivre et le piment. Laisser cuire encore 5 minutes.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

*Ne prenez pas de dattes Medjool qui sont trop charnues et se déferaient dans le jus de cuisson !*

*Vous pouvez remplacer la moitié des carottes par des navets boules d'or !*

*Si vous y pensez, faites couper la viande par le boucher : c'est toujours 5 minutes gagnées !*

Un bel accord entre le sucré et le salé (même mon papa l'adore ! ) mais surtout un plat hyper facile à réaliser…