

# Banya de Mamoud

## Ingrédients :

- 500g d'agneau en morceaux (collier ou côtelettes ...etc)
- beaucoup d'ail (presque une tête) haché
- huile d'olive
- coulis de tomate ou purée de tomates fraîches
- 1 pot de Gombos
- piment, sel et poivre
- un beau bouquet de coriandre

*Faire revenir l'agneau dans un peu d'huile d'olive ; quand il est doré, réserver.*

*Dans le jus de la viande, faire sauter les gombos 2 à 3 minutes ; réserver.*

*Dans la même marmite, remettre un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail haché et faire revenir sans noircir. Quand l'ail est juste doré, y remettre l'agneau puis le coulis de tomates.*

*Laisser mijoter quelques minutes et rajouter la coriandre ciselée, le sel, le poivre et le piment.*

*Servir avec du riz ou de la semoule, la viande en sauce d'une part les gombos, que l'on fait réchauffer, d'autre part.*

## Accord met et vin :

*Le vin doit être soutenu : un Graves ou un Côtes-de-Bourg.*