Agneau

Curry d'agneau

2h20	20 min	1h30	30 min	536
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper la viande en gros cubes. Enlever le gras si nécessaire.
2. Eplucher et émincer les oignons.
3. Peler, retirer les pépins puis couper les tomates en cubes.
4. Peler puis tailler la pomme en salpicon.
5. Mettre dans un pilon la coriandre et le cumin en grains. Les écraser grossièrement puis ajouter le curry.
6. Verser dans un saladier la viande, les oignons, le laurier et les épices, mélanger le tout.
7. Verser dans un bol les tomates et les cubes de pomme.
8. Laisser reposer pendant une trentaine de minutes.

Étape 2

Cuisson du curry

1. Mettre une sauteuse sur feu assez vif, ajouter le beurre clarifié.
2. Le beurre clarifié ne contient plus de petit lait, il ne risque pas de brûler à haute température.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la viande

1.5 kg **Epaule(s) d'agneau**

Ingrédients pour le curry d'agneau

25 cl **Lait de coco**
2 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**
4 **Tomate(s)**
2 **Oignon(s)**
2 **Pomme(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**

Ingrédients pour les épices

2 c. à soupe **Curry**
1 c. à soupe **Graines de cumin**
1 c. à soupe **Graines de coriandre**

3. Quand il commence à être bien chaud, verser le contenu du saladier. Faire revenir pendant une douzaine de minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter le contenu du bol et poursuivre la cuisson trois minutes de plus.
5. Ajouter le lait de coco. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à couvert pendant 30 minutes.
6. Retirer le couvercle. Vérifier l'assaisonnement en sel et poursuivre la cuisson pendant encore 30 à 40 minutes en surveillant bien la cuisson.

Étape 3

Préparation de l'accompagnement

1. Peler, retirer les pépins puis couper les tomates en petits cubes.
2. Emincer finement les oignons nouveaux.
3. Peler la banane, la couper en deux dans le sens de la longueur puis en demi-tranches d'environ 1/2 cm.

Étape 4

Dressage

1. Servir le curry bien chaud.
2. Proposer à chacun de se servir en tomates, oignons et bananes, éventuellement ajouter un peu de curry.

Ingrédients pour l'accompagnement

- 3 **Tomate(s)**
- 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 1 **Banane(s)**