



# Agneau Agneau tandoori



**12h25** **10 min** **15 min** **12h** **502**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la marinade

750 g **Epaule(s) d'agneau**  
1 c. à soupe **Pâte de tandoori**  
250 g **Yaourt à la grecque**  
2 **Citron(s) vert(s)**  
2 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### La marinade

- 1 Couper l'agneau en cubes de la taille d'une bouchée.
- 2 Mettre la viande dans un saladier et ajouter le yaourt, la pâte de tandoori. Mélanger.
- 3 Presser le jus des citrons, l'ajouter dans la marinade. Mélanger.
- 4 Couvrir de film alimentaire et laisser mariner pendant 12 heures ou toute la nuit au frais.

## Étape 2

### La cuisson

- 1 Allumer le grill du four.
- 2 Faire chauffer le beurre clarifié dans un sautoir.
- 3 Egoutter légèrement les cubes d'agneau avec une écumoire et les faire dorer dans le sautoir sur feu vif, pendant 5 minutes.
- 4 Verser le reste de la marinade, mélanger avec une cuillère en bois et enfourner pour 10 minutes.
- 5 Arroser la viande toutes les 2 minutes avec la marinade, pour qu'elle ne se dessèche pas.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Dresser l'agneau dans des assiettes individuelles et servir chaud, accompagné de riz.