



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.

Ingrédients pour l'accompagnement

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

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.