



Agneau

Agneau au yaourt et coriandre



2h15 **30 min** **1h40** **5 min** **715**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'agneau

- 1 Couper la viande d'agneau en dés.
- 2 Les mettre dans une casserole, ajouter le bouillon et le curcuma.
- 3 Couvrir la casserole, faire mijoter l'agneau sur feu doux pendant 1 heure.
- 4 Au bout de ce temps, retirer l'agneau du feu et le réserver avec son jus.

Étape 2

Préparation de l'agneau au yaourt et dressage

- 1 Éplucher l'ail, l'écraser et le réserver.
- 2 Mettre le yaourt dans un bol, le mélanger avec la farine. Le réserver.
- 3 Mettre l'huile dans une poêle, ajouter les clous de girofle, la cardamome, les grains de poivre et la cannelle.
- 4 Faire revenir les épices sur feu vif. Au bout d'une minute, ajouter l'ail.
- 5 Ajouter le yaourt. Porter à ébullition et faire cuire pendant 10 minutes pour faire réduire la sauce. Égoutter les dés d'agneau. les ajouter à la sauce puis

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson de l'agneau

1 **Epaule(s) d'agneau**
50 cl **Bouillon de légumes**
1 c. à café **Curcuma**

Ingrédients pour la sauce

2 c. à soupe **Huile d'olive**
4 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
4 unité(s) entière(s) **Cardamome**
1 **Poivre noir**
0.5 **Bâton de cannelle**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 litre(s) **Yaourt**
1 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Coriandre**

- 6 remuer.
- 7 Peu à peu, ajouter à la sauce le jus de cuisson de l'agneau. Saler et remuer.
- 8 Faire cuire le tout pendant 30 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 9 Entre temps, ciseler la coriandre et la réserver.
- 10 Au bout des 30 minutes de cuisson, retirer l'agneau avec sa sauce du feu. Le mettre dans le plat de service.
- 11 Saupoudrer avec la coriandre ciselée, servir aussitôt.