Agneau

Palak gosht - curry de viande aux épinards



2h	20 min	40 min	1h	664
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Peler et hacher le gingembre.
2. Ecraser dans le mortier l'ail, le piment et le gingembre. Ajouter le sel pour aider le pilon à adhérer sur les aromates et à mieux les écraser.
3. Fouetter dans un saladier cette purée avec le yaourt, ajouter la moitié du cumin.
4. Couper l'agneau en cubes réguliers et les faire mariner dans ce mélange épicé. Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer pendant 1h au réfrigérateur.

Étape 2

Pré-cuisson des épinards

1. Laver les épinards et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Laisser cuire pendant 5 minutes pour les attendrir. Les égoutter dans une passoire, les refroidir et les hacher grossièrement. Réserver dans un récipient.

Étape 3

Cuisson de la viande

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

600 g **Epaule(s) d'agneau**

Ingrédients pour les légumes

600 g **Epinard**
2 **Tomate(s)**

Ingrédients pour la sauce

100 g **Yaourt à la grecque**
1 c. à café **Gingembre frais**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à café **Concentré de tomate**
30 cl **Eau**
5 cl **Huile d'arachide**

Ingrédients pour les épices

1. Piler au pilon la cardamome et le clou de girofle.
2. Peler et hacher l'oignon. Couper les tomates en dés.
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter le laurier, la cardamome écrasée et les clous de girofle. Laisser rôtir les épices afin qu'elles dégagent bien leur parfum.
4. Ajouter les oignons hachés, les laisser rissoler pendant une dizaine de minutes.
5. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter la coriandre, le reste de cumin et le concentré de tomates. Verser la moitié de l'eau et laisser frémir pendant quelques minutes afin que les épices soient bien diluées.
6. Ajouter la viande et la marinade dans la sauteuse. Bien remuer.
7. Ajouter les tomates et le reste de l'eau. Couvrir et laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes.
8. Ajouter les épinards hachés et poursuivre la cuisson pendant encore 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
9. Saupoudrer de muscade à la fin et servir bien chaud, avec du riz blanc.

2 **Piment(s)**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 unité(s) entière(s) **Cardamome**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
1 feuille(s) **Laurier**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 c. à café **Sel**