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 gril 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.