



Agneau

Curry d'agneau, sauce au yaourt



1h45 **30 min** **1h15** **0** **503**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade pour l'agneau

- 1 Dans un saladier, faire mariner les morceaux d'agneau dans le yaourt, le paprika, le curcuma en poudre et le sel.
- 2 Recouvrir d'un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Étape 2

Préparation du mélange d'épices

- 1 Mélanger la cannelle, les clous de girofle, le poivre, les graines de fenouil, la coriandre, le cumin et l'anis étoilé dans un broyeur à épices. Mixer jusqu'à obtention d'une fine poudre.
- 2 Il est possible d'utiliser un robot mixeur à la place d'un broyeur à épices.

Étape 3

Cuisson de l'agneau

- 1 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office. Les émincer à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Eplucher le gingembre et l'ail. Les mettre dans un

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la marinade

1 kg **Gigot(s) d'agneau**
200 g **Yaourt à la grecque**
10 g **Paprika**
2 g **Curcuma**
2 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour le mélange d'épices

3 pincée(s) **Cannelle en poudre**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Graine(s) de fenouil**
1 c. à café **Poivre**
1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
0.5 **Anis étoilé**

Ingrédients pour le curry

- mortier et piler jusqu'à obtention d'une pâte.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une casserole et ajouter les oignons émincés.
 - 4 Les faire fondre pendant environ 15 minutes, tout en mélangeant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.
 - 5 Saupoudrer les oignons de sel pour accélérer le processus.
 - 6 Baisser le feu et ajouter la pâte d'ail et de gingembre. Mélanger rapidement.
 - 7 Ajouter le concentré de tomates. Augmenter sur feu moyen-vif et bien mélanger le concentré avec les autres ingrédients. Mélanger régulièrement pendant 3 minutes.
 - 8 Ajouter le mélange d'épices et continuer la cuisson pendant 4 à 5 minutes sur feu doux.
 - 9 Ajouter les morceaux d'agneau et la marinade dans la casserole. Mélanger de manière à ce que les morceaux de viande soient tous recouverts de sauce.
 - 10 Ajouter l'eau et porter la sauce à ébullition. Baisser le feu et laisser la viande mijoter pendant au moins 1 heure.
 - 11 Si l'eau s'évapore entièrement, ajouter un filet d'eau pendant que l'agneau cuit pour éviter que la sauce ne soit trop épaisse.
 - 12 Goûter le curry et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

300 ml **Eau**
 2 **Oignon(s) rouge(s)**
 60 g **Concentré de tomate**
 60 ml **Huile d'olive**
 5 **Gousse(s) d'ail**
 15 g **Racine de gingembre**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Coriandre**
 10 g **Amande(s) effilée(s)**

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Laver et effeuiller la coriandre. La ciseler à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Torréfier les amandes effilées dans une poêle à revêtement anti-adhésif sans matière grasse. Réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Transférer l'agneau dans un plat de service.
- 2 Décorer de coriandre ciselée et d'amandes grillées. Servir chaud.