

Agneau Salta


1h20
20 min
1h
0
813

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

 Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la salta

1 kg **Epaule(s) d'agneau**
 4 **Pomme(s) de terre**
 4 **Tomate(s)**
 1 **Aubergine**
 1 **Courgette**
 2 **Oignon(s)**
 3 **Echalote(s)**
 4 **Gousse(s) d'ail**
 150 g **Gombo**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 5 cl **Huile d'olive**
 3 **Bouillon cube de volaille déshydraté**
 20 cl **Eau**

Ingrédients pour le mélange d'épices

2 c. à soupe **Graine(s) de fenugrec**
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
 1 c. à café **Coriandre en poudre**

Étape 1

Préparation de la salta

- 1 Parer les morceaux de mouton en retirant les parties grasses.
- 2 Laver tous les légumes.
- 3 Peler les oignons, les échalotes et l'ail. Couper grossièrement les oignons, l'ail, les aubergines, la coriandre, les gombos et les tomates.
- 4 Peler les pommes de terre, les couper en cubes.
- 5 Couper grossièrement les courgettes.
- 6 Peler et couper les échalotes en morceaux.
- 7 Faire chauffer une cocotte avec de l'huile d'olive.
- 8 Au Yemen, on utilise de la graisse animale à la place de l'huile d'olive.
- 9 Ajouter dans la cocotte la moitié des oignons et de la coriandre.
- 10 Piler le fenugrec pour le réduire en poudre.
- 11 Pour piler facilement le fenugrec, le faire préalablement tremper dans de l'eau pendant 24h.
- 12 Ajouter le mouton dans la cocotte, puis le reste des oignons, les échalotes, l'ail et les courgettes. Faire revenir tout en mélangeant.

13 Ajouter les tomates, les pommes de terre, les aubergines, le bouillon cube émiétté et les épices. Ajouter un peu d'eau puis les gombos, le reste de coriandre et le jus du citron pressé.

14 Couvrir et faire revenir sur feu doux pendant 1 heure.

Étape 2

Préparation du riz à la yéménite

1 Verser l'huile dans une sauteuse sur feu vif. Ajouter le riz, remuer pour l'enrober d'huile. Le faire griller.

2 Ajouter les épices.

3 Verser l'eau.

4 Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant une heure. En cours de cuisson, ajouter éventuellement des raisins secs.

Étape 3

Dressage

1 Au bout d'une heure de cuisson, retirer la salta du feu.

2 Verser la salta dans un plat.

3 Il est possible d'ajouter du riz dans la salta, ou de le servir à part.

4 Servir accompagné de khobs (galette de pain de sorgho) et de riz.

5 Déguster en utilisant le pain comme cuillère.

1 Sel

1 Poivre

Ingrédients pour le riz à la yéménite

400 g **Riz Basmati**

60 cl **Eau**

1 c. à café **Coriandre en poudre**

1 c. à café **Curcuma**

1 c. à café **Cumin (en poudre)**

1 c. à café **Cannelle en poudre**

1 c. à café **Cardamome en poudre**

80 g **Raisins secs**

5 cl **Huile d'olive**

1 Sel

1 Poivre