

Curry rouge d'agneau à l'aubergine



Mon choix.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

Facile



Ingédients

Pour 4 personnes

200 g viande cuite d'agneau suisse (voir conseil)

400 g aubergines

sel

2 oignons

2 gousses d'ail

20 g gingembre frais

2 cs beurre à rôtir

1 cc curcuma moulu

2 cc garam masala

1 cc coriandre moulue

1 cc cumin moulu

0.5 cc flocons de piment

1 boîte tomates concassées

3 dl lait de coco

200 g riz basmati

3 dl eau

50 g noix de cajou

3 branches coriandre fraîche pour la garniture

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

524 kcal

23 g de protéines

60 g de glucides

22 g de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Préparation

1 Couper les aubergines en dés et les saler. Les laisser dégorger pendant 10 minutes.

2 Peler et hacher les oignons et l'ail. Peler le gingembre et le râper finement.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 3 Faire fondre la moitié du beurre à rôtir dans une poêle et y faire colorer les oignons, l'ail et le gingembre. Réserver sur une assiette. Faire revenir les aubergines dans le beurre restant. Incorporer le mélange oignons-ail-gingembre, l'ensemble des épices, les tomates en conserve et le lait de coco, puis laisser mijoter le curry à couvert pendant 15 minutes.
- 4 Rincer le riz à l'eau froide, le verser dans une casserole, ajouter l'eau, porter à ébullition et laisser cuire à découvert pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant 20 minutes.
- 5 Couper la viande en cubes ou en lanières. À l'issue des 15 minutes, ajouter la viande au curry et laisser mijoter le tout encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement du curry avec du sel.
- 6 Concasser les noix de cajou et les faire griller dans une poêle sans ajout de matière grasse. Effeuiller grossièrement la coriandre.
- 7 Dresser le curry et le riz sur des assiettes préchauffées, puis parsemer de noix de cajou grillées et de coriandre.

Conseil

Ce curry sera également une merveille avec des restes de viande de bœuf ou de poulet cuite. Et peu importe si leur quantité varie légèrement de celle indiquée dans la recette. On pourra parfaitement utiliser moins de viande et davantage d'aubergines.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.