



Curry rouge d'agneau à l'aubergine



Mon choix.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

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.

- 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. Effeuer 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.