Curry d'agneau indien

Mon choix.

Durée totale: 1 h 25 min

Temps actif: 40 min

Marinage: 2 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	gigot d'agneau suisse (à faire couper en dés d'env. 2 cm par le boucher)
	sel
2 cs	jus de citron
2	oignons
4	gousses d'ail
1	morceau de gingembre de la taille d'une noix
1	poivron rouge
2 cs	beurre
2 cc	cumin moulu
2 cc	paprika doux en poudre
100 g	purée de tomates
2 cc	curry doux en poudre
400 g	yoghourt nature
1 bouquet	coriandre fraîche avec les racines (disponible dans les magasins asiatiques)

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain non levé ni la salade de légumes) contient env.:

450	kcal
46 g	de protéines
10 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

Plus la viande est marinée longtemps, plus les arômes sont intenses.

Préparation

1. Frotter les dés de viande avec du sel et du jus de citron, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur env. 2 heures.

2. Peler les oignons, l'ail et le gingembre et couper le tout en fines lamelles. Parer le poivron et le couper également en fines lanières. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, puis y faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen pendant env. 3 minutes.

3 Ajouter la viande et le cumin et saisir de tous côtés à feu moyen. Ajouter le gingembre, le paprika en poudre et la purée de tomates, poursuivre la cuisson env. 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le curry en poudre et faire suer quelques instants. Ajouter le yoghourt et faire braiser le tout env. 45 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter les lanières de poivron 10 minutes avant la fin de la cuisson et mélanger.

4 Mettre le curry dans un plat de service réchauffé au préalable. Couper finement les racines de coriandre et en saupoudrer le curry. Servir aussitôt.

Accompagner de pain non levé grillé et d'une salade de légumes indienne.