Fondue indienne à l'agneau et sauce coco-arachide

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Facile



Ingrédients

Pour 10 personnes

Viande

2 kg	quasi d'agneau suisse
3 cs	curry en poudre
	sel
	poivre
1	oignon
2	gousses d'ail
1 dl	vin blanc
1.5 dl	bouillon de poule
5 dl	lait de coco
1	citron vert (jus et zeste)
1	feuille de limettier
1	gousse de piment (grosse)
8	capsules de cardamome

Sauce coco-arachide

4 dl	lait de coco
4 cs	beurre de cacahuète
4 cs	sauce teriyaki
120 g	cacahuètes salée
2 g	piment en poudre
	un peu de zeste de citron
	sel

Préparation

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain Naan) contient env.:

713	kcal
48 g	de protéines
10 g	de glucides
52 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

À la fin, le bouillon de la fondue d'agneau dégage une odeur d'agneau très marquée, qui conviendra peu à une soupe. On peut toutefois le réutiliser aisément pour la préparation d'un curry d'agneau.

1

Viande

Parer le quasi d’agneau et le couper en dés d’env. 3 cm. Assaisonner avec un tiers du curry en poudre, du sel et du poivre, saisir quelques instants sur une face et réserver aussitôt au frais. Dans la même poêle, faire revenir les oignons et l’ail dans un peu d’huile ou de beurre. Saupoudrer avec le reste de curry en poudre et déglacer avec le vin blanc. Faire réduire un peu, puis ajouter le bouillon et le lait de coco. Ajouter un peu de jus de citron vert, le zeste et tous les autres ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter env. 30 minutes. Avant de servir, passer au tamis et assaisonner. Servir le bouillon dans des caquelons à fondue. Piquer les morceaux d’agneau sur des fourchettes à fondue et faire cuire dans le fond au curry.

2

Sauce coco-arachide

Piler tous les ingrédients dans un mortier ou les mixer au hachoir puis assaisonner.

Accompagner d’un pain Naan à l’ail et aux herbes.