

Inde - Curry d'agneau

Avec avoines de Savoie – Le tout revisité !



L'agneau en cocotte



Le service : agneau et avoines de savoie

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 2H à petit feu



1kg d'épaule
d'agneau



2 gousses
d'ail



2 oignons
émincés



1 dose
de safran



1 càc de
coriandre



10cl de crème
de coco



1 càc cumin



1 càc cannelle



2 càc curry



150g beurre



2 càs h. olive



5 clous girofle

Préparation

1. Demander au boucher de débiter l'épaule d'agneau (moins chère) en gros dés. Réserver.
2. Faire revenir à feu vif 10 min les dés d'agneau. (Ils vont rendre de l'eau) Réserver.
3. Eplucher ail et oignons. Les blondir dans une cocotte. Oignon 5min, rajouter l'ail 3 min.
4. Ajouter cannelle, clous de girofle, 4 épices, curry et une pointe de sel.
5. Verser 10cl de crème de coco, rajouter les dés de mouton, le reste de beurre.
6. Rajouter les 2 càs d'huile d'olive et ½ verre de blanc sec (Version française !)
7. Bien remuer et faire cuire 1H30 à petit feu à couvert (En cocotte, la soupape ne tourne pas)
8. Au bout de 1H, rajouter cumin, coriandre, safran et 1 pincée de piment d'Espelette.
9. Vérifier la sauce. Elle doit être liée, sinon la battre avec une fourchette.
10. Servir chaud avec un riz basmati nature.

Avoines de Savoie : 1 verre, 1/2L de bouillon de mouton (Cube au marché arabe) - Faire cuire 8 min à couvert, puis égoutter rapidement. La sauce d'agneau ira très bien. L'agneau est très tendre.

* * * 29 novembre 2021 * * *