

Rogan josh

Inde

Agneau au curry doux

Préparation: env. 30 min

Braisage/cuisson: env. 95 min

600 g de ragoût d'agneau

- | | |
|--|---|
| 1 c. à soupe de beurre à rôtir | chauffer dans une cocotte |
| 1 oignon , finement haché | |
| 2 gousses d'ail , pressées | faire revenir |
| 2 c. à café de cumin en poudre | |
| 1 c. à café de piment en poudre | |
| 1 c. à café de cardamome en poudre | |
| 1 c. à café de curcuma | ajouter le tout, étuver env. 1 min |
| 1 boîte de tomates concassées (400 g) | |
| 180 g de yogourt (lait complet bio) | |
| 1 c. à soupe de gingembre , finement râpé | ajouter le tout, porter à ébullition, baisser le feu |
| 1 c. à soupe de coriandre , finement hachée | |
| 1 c. à café de sel | assaisonner, ajouter la viande, porter à ébullition. Baisser le feu, braiser env. 1 heure à feu moyen et à couvert. Enlever le couvercle, cuire encore env. 35 min à feu doux, en remuant de temps en temps |
| 1 c. à café de garam masala (voir remarques) | ajouter, mélanger |
| 2 c. à soupe de d'amandes allumettes , grillées | |
| 1 c. à soupe de coriandre , finement hachée | décorer |

Suggestion

Remplacer le ragoût d'agneau par du ragoût de bœuf.

Par personne: lipides 12 g, protéines 35 g, hydrates de carbone 8 g, 1166 kJ (278 kcal)

Remarques: le garam masala est un mélange d'épices du Nord de l'Inde, bien connu également chez nous. On le trouve dans les grands supermarchés Coop et dans les épicerie indiennes. C'est le nom générique des mélanges d'épices entrant dans la composition du curry. Il n'est pas comparable avec le curry utilisé chez nous que l'on ne connaît pas en Inde.



Saveur légèrement relevée



Saveur piquante



Saveur très forte

Les mets sans symboles ont une saveur douce.

