

+ Curry d'agneau façon «Inde du moût»

Mise en place et préparation: env. 55 min

Mise en place: préchauffer le four à 60°C. Y glisser un plat, un bol et des assiettes.

600 g **de filet d'agneau**, en dés
d'env. 2 cm
beurre à rôtir

½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

1 c. à soupe **de beurre à rôtir**
1 **pomme**, en morceaux
1 **oignon**, grossièrement haché
1 **gousse d'ail**, grossièrement hachée

2 c. à soupe **de noix de coco râpée**
1 c. à soupe **de curry fort**
2 **tomates**, épépinées, en petits dés

1½ dl **de jus de pomme**
1½ dl **de bouillon de légumes**
½ c. à café **de sel**

bien chauffer dans une poêle. Saisir la viande par portions env. 3 min, retirer. Baisser le feu

saler et poivrer la viande, réserver au chaud. Essuyer la poêle

chauffer dans la même poêle

faire suer tous les ingrédients

ajouter, étuver un court instant

ajouter, poursuivre l'étuvage un court instant

ajouter tous les ingrédients, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire doucement env. 20 min, réduire en purée, remettre dans la casserole. Mettre la viande dans la sauce, mélanger

Suggestion

Remplacer l'agneau par du bœuf (p. ex. romsteck), saisir seulement env. 2 minutes.

Par personne: lipides 13 g, protéines 32 g, glucides 13 g, 1251 kJ (299 kcal)

Inde du moût

Dans le langage populaire, le canton de Thurgovie est appelé «Inde du moût». Inde parce que la forme du canton rappelle celle de ce pays. Moût parce que depuis la fin du Moyen Age, les pommiers des vergers de grande étendue en fournissent en abondance. Les Thurgoviens disposent d'un répertoire approprié de recettes, composées de pommes et de moût. Le cidre brut est tout simplement dénommé «jus» en Thurgovie.

