

l'épicerie de bruno

Agneau à la cardamome

Marché pour 2 personnes

300g de gigot d'agneau coupé en morceaux, 1 yaourt, 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 boîte de tomates concassées ou 4 tomates fraîches pelées, 3 verres d'eau

A l'épicerie de bruno

10 cardamomes vertes, 2 cuillères à café de poivre noir du Kerala moulu au moulin, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de piment doux, 2 cuillères à café de coriandre concassée

La Recette

Broyer les cardamomes au mortier afin d'obtenir une poudre grossière, et ajouter un peu d'eau afin d'obtenir une pâte.

Faire chauffer l'huile dans la cocotte, ajouter la pâte de cardamome et le poivre. Faire revenir 5 minutes.

Ajouter la viande, le reste des épices et laisser cuire 10mn en remuant régulièrement : la préparation ne doit pas accrocher !

Mouiller avec un verre d'eau et baisser le feu. Batre le yaourt avec une fourchette, l'ajouter dans la cocotte ainsi que les tomates, 2 verres d'eau et saler. Couvrir et laisser mijoter environ 35mn.

Servir chaud avec du riz basmati blanc.