

l'épicerie de bruno

Agneau rogan josh

Une recette traditionnelle du nord de l'Inde, à base de viande d'agneau, de tomates ... et d'épices.

Marché pour 4 personnes

675 grammes d'agneau maigre désossé et coupé en cubes de 2 à 3 cm (épaule ou gigot d'agneau), 110 grammes de yaourt nature, 225 grammes d'oignons coupés en lamelles, un morceau de 5 cm de gingembre frais (épluché), 2 gousses d'ail (coupées en petits morceaux puis broyées au mortier), 400 grammes de tomates en boîte épluchées, 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol, une bonne poignée de feuilles de coriandre fraîche

A l'épicerie de bruno

4 cuillères à soupe de rogan josh masala + 4 ½ cuillères à café de rogan josh masala (pour la 2^{ème} partie de la recette), 2 cuillères à café de garam masala, 2 pincées de safran en filaments, sel fin de mer selon les goûts

La Recette

Mélanger 4 cuillères à soupe de rogan josh masala avec le yaourt, puis en enduire dans un grand bol les cubes d'agneau. Mettre l'agneau en marinade au réfrigérateur au oins 6 heures, voire idéalement la nuit.

Préchauffer le four à 190° C.

Mettre les oignons, le gingembre, l'ail et les tomates dans un mixer. Mixer jusqu'à obtenir une purée homogène.

Faire chauffer l'huile dans un grande poêle (idéalement un wok), rajouter 4 ½ cuillère à café de rogan josh masala et 1 cuillère à café d'eau, mélanger et faire cuire à feu fort 2 minutes.

Rajouter la purée de tomates, oignons, gingembre et oignons, faire cuire 3 autres minutes.

Mettre le tout dans une cocotte, avec l'agneau et sa marinade. Bien mélanger.

Couvrir la cocotte avec son couvercle, et la mettre au four.

Après 20 minutes, mélanger, si le curry devient sec, rajouter un peu de lait et mélanger.

Répéter l'opération 20 minutes après. Cette fois ci, rajouter la coriandre, le garam masala et le safran.

Remettre la cocotte dans le four, éteindre la température, laisser 10 minutes puis servir.

Rajouter un peu de sel au goût, et si la sauce est un peu sèche, un peu de lait.