

CURRY d' AGNEAU à l' INDIENNE et ses CHUTNEYS et RAITAS

- 1,5 kg d'épaule d'agneau désossée et dégraissée
- 3 gros oignons et quelques gousses d'ail
- 1 belle pomme verte et un morceau de racine de gingembre
- 2 cuil. à soupe de bon curry ou de pâte à curry
- 1 boîte de lait de coco
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 yaourt et 1 jus de citron bio + les zestes
- 1 branche de céleri, thym et laurier
- huile de coco et huile d'olive, sel

- 1) Faire revenir la viande coupée en petits morceaux dans une cocotte puis égoutter
- 2) Faire revenir les oignons hachés finement, l'ail, la pomme râpée puis ajouter la boîte de tomates pelées, la branche de céleri, le thym/laurier, les zestes d'agrumes et le gingembre râpé.
- 3) Remettre la viande dans la cocotte, versez le curry et un peu d'eau et ajoutez du sel
- 4) Au bout d'une demi heure de cuisson, verser les trois quarts du lait de coco
- 5) Laisser encore mijoter une demi heure et ajouter avant de servir le reste du lait de coco, le yaourt et le jus de citron.

Les Raïtas se font à base de yaourt et de légumes.(concombre, carottes, pommes de terre...)

Les Chutneys se font à base de vinaigre et de sucre. (fruits secs, tomates vertes, figues....)

Ils sont servis avec le curry pour l'épicé, le pimenté, le sucré et le rafraîchissant.

RAITA d' AUBERGINE

Faire cuire au four une belle aubergine et un poivron rouge. Faire revenir un oignon avec le garam massala, la tomate et la coriandre ciselée. Ajouter l'aubergine et le poivron pelés et coupés très fin. Saler et mélanger tiédi au yaourt. Mettre au frais.

RAITA de CAROTTE

Râper fin des carottes, ajouter pleins de menthes et coriandres ciselés, sucre et sel, ail écrasé, jus de citron, gingembre frais râpé, garam massala, cumin, raisins secs, huile et yaourt. Mettre au frais.

CHUTNEY d' ANANAS

Réduire au mixeur ananas frais ou en boîte, gingembre,ail, piment. Ajouter cannelle, sucre et vinaigre + zeste de citron. Faire cuire à feu doux jusqu'à consistance confiture.

Les chutneys se gardent en bocaux quelques semaines au frigo.