

15 juin 2012

Agneau Tikka Massala

RECETTE INDIENNE

Pour 12 personnes:

1,5 kg de collier d'agneau.

Laver et couper la viande en morceaux et préparer une **MARINADE**:

4 cuillérées à soupe de Massala, 1 cuillérée à café de sel,

2 cuillérées à café de cumin, 1 cuillérée à soupe de cardamome verte,

1 morceau de gingembre râpé, 1 mug de lait fermenté,

1 cuillérée à soupe de coriandre en poudre et de gingembre en poudre.

Laisser mariner au moins 1 h.

SAUCE:

Dans une cocotte faire revenir: 3 gros oignons dans de l'huile.

Ajouter l'ail, et du gingembre frais et un piment entier..

DHAL DE LENTILLES CORAIL:

Dans une sauteuse, faire revenir 2 oignons et 2 gousses d'ail écrasées dans du beurre.

Quand les oignons sont transparents, rajouter 1 cuillérée à café de gingembre,

2 cuillérées à café de curcuma et 2 cuillérées à café de Massala.

Faire chauffer 600 g de lentilles corail avec l'oignon, l'ail, 1 litre d'eau, 1/4h.

CUISSON DE L'AGNEAU:

Faire revenir la viande dans la cocotte de sauce, des 2 côtés. ensuite ajouter la tomate concassée (1 boîte 1/2), le lait fermenté, le lait de coco (1 boîte) un peu de gingembre, de la coriandre fraîche.

Cuire en pression, 1/2 h

SERVIR CHAUD, TOUT ENSEMBLE.

Participants:

Nathalie

Codou

Cécile

Nicole

Sandrine

Guillemette

Naïma

Bénédicte

Françoise

