

## Une recette de Mridula Baljekar

# Curry d'agneau du Cachemire

Rogan Josh

Mridula Baljekar, *Cuisiner comme en Indes*, 2010, Londres, ed. Parragon, p. 36

*Ce délicieux plat épicé à base d'agneau, originaire de la région himalayenne, est traditionnellement préparé avec des piments colorés. On en retrouve ici la couleur originale en mélangeant poudre de piment, curcuma et concentré de tomates.*

## Ingrédients

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| ☆ 700 gr d'épaule d'agneau                       | ☆ 1 cc de curcuma en poudre        |
| ☆ 400 gr de tomates en boîte                     | ☆ 1 cc de poudre de piment         |
| ☆ 1 gros oignon, grossièrement haché             | ☆ 150 ml de yaourt nature          |
| ☆ 1 morceau de gingembre de 5 cm, pelé et haché  | ☆ 2 cc de besan                    |
| ☆ 5 grosses gousses d'ail, grossièrement hachées | ☆ Concentré de tomates             |
| ☆ 3 gousses de cardamome                         | ☆ 1 cc de ghee                     |
| ☆ 2 feuilles de laurier                          | ☆ 1 cc de garam masala             |
| ☆ 1 cs de coriandre en poudre                    | ☆ ½ cc de noix muscade râpée       |
|  | ☆ 2 cs de coriandre fraîche hachée |

## Réaliser

- 1) Dans une poêle, chauffer 2 cs d'huile à feu moyen, ajouter l'oignon, le gingembre, l'ail, cuire 5 min., en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés ;
- 2) Retirer du feu et ôter autant d'huile que possible en pressant la préparation contre les parois de la casserole ;
- 3) Transférer la préparation dans un robot de cuisine, ajouter les tomates, réduire en purée, réserver ;
- 4) Dans la poêle, chauffer l'huile à feu doux, ajouter les gousses de cardamome et les feuilles de laurier, et faire revenir 20 à 25 secondes ;
- 5) Ajouter la coriandre, le curcuma, la poudre de piment et cuire 1 min. sans cesser de remuer ;

- 6) Ajouter la préparation réservée, augmenter le feu et laisser mijoter 10 à 12 min., jusqu'à ce que l'huile se sépare des épices ;
- 7) Pendant ce temps, battre le yaourt avec le besan ;
- 8) Réduire le feu les 2 à 3 dernières min. de cuisson ;
- 9) Ajouter l'agneau et augmenter légèrement le feu ;
- 10) Cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce que la viande se colore ;
- 11) Réduire légèrement le feu et incorporer le yaourt au besan 2 cs à la fois ;
- 12) Ajouter 1 cc de sel et 1 cs de concentré de tomates, réduire le feu et couvrir ;
- 13) Cuire 30 min. en remuant de temps en temps ;
- 14) Ajouter 1,2 dl d'eau bouillante et porter à frémissement ;
- 15) Couvrir de nouveau et cuire encore 20 à 25 min., jusqu'à ce que la viande soit tendre ;

## Finaliser

- 16) Dans une petite poêle, faire fondre le ghee feu doux, ajouter le garam masala et la noix de muscade et cuire 30 secondes sans cesser de remuer ;
- 17) Verser le tout dans la casserole et ajouter la moitié de la coriandre fraîche ;
- 18) Retirer du feu et servir garni de la coriandre restante.

**Accompagnement :** naan ou riz basmati