

CURRY D'AGNEAU SAUCE ÉPINARDS – SAAG GOSHT

Ce plat rustique et nourrissant est originaire du Penjab, au nord de L'Inde, où le beurre fait maison est très souvent employé. Le saag gosht est traditionnellement dégusté avec des naan ou des paratha, mais il est tout aussi délicieux avec du riz.

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

700 g d'épaule d'agneau coupé
en cubes de 2,5 cm

100 ml de yaourt nature

2 c. à soupe de vinaigre

2 c. à café de besan

1 c. à café de curcuma en
poudre

500 gr d'épinards frais

Huile de tournesol

1 bâton de cannelle de 5 cm,
coupée en 2

5 clous de girofle

5 gousses de cardamome
écrasées

2 feuilles de laurier

1 gros oignon haché fin

2 c. à café de purée d'ail

2 c. à café de purée de
gingembre

2 c. à café de cumin en poudre

1 c. à café de poudre de piment

200 g de tomates en boîte

Sel, Sucre, concentré de
tomates

Ghee

1 gousse d'ail

¼ de c. à café de noix de
muscade râpée

1 c. à café de garam masala

125 g de crème fraîche

PRÉPARATION

1. Dans une terrine en verre, battre le yaourt à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet, ajouter le vinaigre, le besan et le curcuma et battre de nouveau.
2. Incorporer la viande, mélanger et couvrir.
3. Laisser mariner 4 à 5 heures au réfrigérateur et laisser revenir à température ambiante avant la cuisson.
4. Laver et équeuter les épinards, les sécher, puis les faire revenir à la poêle avec une pincée de sel. Réserver.
5. Dans une grande poêle à fond épais, chauffer 4 c. à soupe d'huile à feu doux, ajouter la cannelle, les clous de girofle, les gousses de cardamome, les feuilles de laurier et cuire 25 à 30 secondes à feu doux sans cesser de remuer.
6. Ajouter l'oignon, augmenter le feu et cuire 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide.
7. Ajouter les purées d'ail et de gingembre et cuire encore 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
8. Ajouter la poudre de piment et de cumin, et faire revenir 1 minute sans cesser de remuer.
9. Incorporer les tomates avec leur jus, et cuire 5 minutes en remuant souvent.
10. Ajouter 1/2 dl d'eau et cuire encore 3 minutes, jusqu'à ce que l'huile se sépare des épices.
11. Incorporer la viande marinée, augmenter le feu légèrement et cuire 5 à 6 minutes sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la viande se colore.
12. Ajouter 1 c. à café de sel et 1 c. à café de sucre, mélanger et mouiller avec 2 dl d'eau chaude.
13. Porter ébullition, réduire le feu et couvrir.
14. Laisser mijoter ~ 1 heure en remuant de temps en temps.
15. Cinq minutes avant la fin de la cuisson de la viande, chauffer dans une petite poêle 2 c. à café de ghee à feu doux, ajouter l'ail finement haché, la noix muscade, le garam masala et cuire sans cesser de remuer pendant une minute.

FINALISER

16. Ajouter dans la grande poêle où se trouve la viande : les épinards, la sauce (ghee, ail, garam masala, noix de muscade), ainsi que la crème fraîche. Bien mélanger.
17. Laisser mijoter 2 à 3 minutes sans cesser de remuer, retirer du feu et servir immédiatement.

Accompagnement : naan ou riz basmati

Copié de : Mridula Baljekar, *Cuisiner comme en Inde*, 2010 Londres, ed. Parragon