

Une recette de Mridula Baljekar

Curry d'agneau sauce épinards

Saag Gosht

Mridula Baljekar, *Cuisiner comme en Indes*, 2010, Londres, ed. Parragon, p. 39

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.

Ingrédients

- ☆ 700 gr d'épaule d'agneau coupé en cubes de 2,5 cm
- ☆ 500 gr d'épinards frais
- ☆ 200 gr de tomates en boîte
- ☆ 125 gr de crème fraîche
- ☆ 100 ml de yaourt nature
- ☆ 2 cs de vinaigre
- ☆ 2 cc de besan
- ☆ 1 cc de curcuma en poudre
- ☆ 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 cc de purée d'ail
- ☆ 2 cc de purée de gingembre
- ☆ 2 cc de cumin en poudre
- ☆ 1 cc de poudre de piment
- ☆ 1 gousse d'ail
- ☆ ¼ cc noix de muscade râpée
- ☆ 1 cc de garam masala
- ☆ Sel, Sucre, concentré de tomates
- ☆ Huile de tournesol, Ghee

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.
- 4) Réserver.

- 5) 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.
- 6) Ajouter la coriandre, le curcuma et la poudre de piment, et cuire 1 min. sans cesser de remuer.
- 7) Ajouter la préparation réservée, augmenter le feu et laisser mijoter 10 à 12 min., jusqu'à ce que l'huile se sépare des épices.
- 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) Battre le yaourt avec le besan.
- 12) Réduire légèrement le feu et incorporer le yaourt au besan 2 cs à la fois.
- 13) Ajouter 1 cc de sel et 1 cs de concentré de tomates, réduire le feu et couvrir.
- 14) Cuire 30 min. en remuant de temps en temps.
- 15) Ajouter 1,2 dl d'eau bouillante et porter à frémissement.
- 16) Couvrir de nouveau et cuire encore 20 à 25 min., jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Finaliser

- 17) 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.
- 18) Verser le tout dans la casserole et ajouter la moitié de la coriandre fraîche.
- 19) Retirer du feu et servir garni de la coriandre restante.

Accompagnement : naan ou riz basmati