

*Agneau solognot
à l'indienne*



Les Trésors vivants se font la malle

Édition 2022 : l'Inde



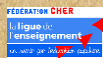
www.tresorsvivantsducentre.com

Recette de la
classe SEGPA HAS du
collège Le Colombier
Dun sur Auron (18)

Crédit photo : Julie Béal et les élèves



Cette opération est cofinancée par l'Union européenne.
L'Europe investit dans les zones rurales.



Agneau solognot à l'indienne



- 400 g d'épaule d'agneau solognot
- 200 g de riz basmati
- 0,5 dosette de pistils de safran
- 40 g de noix de cajou salées
- ½ bouquet de coriandre
- 50 g de beurre
- ½ c. soupe de curcuma
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 2,5 cm de gingembre frais râpé
- 1 yaourt brassé nature
- 1 c. soupe de garam masala

Mettez le riz à tremper 30 mn dans une grande quantité d'eau froide. Dans le même temps, faites bouillir 30 cl d'eau dans une petite casserole. Éteignez le feu, mettez le safran à infuser dans l'eau, couvrez et réservez.

Pendant ce temps, coupez la viande en dés. Effeuillez et ciselez la coriandre, concassez grossièrement les noix de cajou.

Égouttez le riz. Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole et mettez le riz à revenir dans le beurre, puis ajoutez le curcuma, salez avec du gros sel et versez de l'eau à niveau. Couvrez et laissez le riz absorber l'eau sur feu doux (environ 20 min).

Préchauffez le four à th 5 (150°). Dans une cocotte, faites fondre le reste de beurre. Mettez l'oignon, l'ail et le gingembre à dorer, ajoutez la viande et faites-la revenir rapidement. Salez, versez le yaourt, l'eau safranée, le garam masala, mélangez et laissez mijoter 10 min.

Passé ce temps, versez le riz sur la viande, mélangez, couvrez d'abord avec du papier alu, puis avec le couvercle (pour que ce soit bien hermétique). Enfournez pour 30 min. Servez très chaud, après avoir parsemé le plat de coriandre et de noix de cajou.