

## Agneau rogan josh



*Adapté d'une recette de Ainsley Harriott*

Pour 4 personnes  
compter environ 3 heures en tout  
20 minutes pour préparer et rôtir, et environ 2h40 au four.

2 csoupe farine  
1 pointe de cayenne  
1 ccafé coriandre moulue  
1/2 ccafé gingembre moulu  
QS sel, huile végétale neutre  
1 pincée muscade moulue  
4 petites souris d'agneau (les miennes étaient trop grosses mais c'est tout ce que mon boucher avait...)  
1 gros oignon ou 2 moyens en fines lamelles  
environ 300g yaourt à la grecque  
450ml bouillon d'agneau ou de mouton chaud (à défaut, de volaille ou de légumes)  
4 gousses de cardamome juste écrasées  
quelques filaments de safran  
1 boîte de 400g pulpe de tomates (des tomates fraîches feront très bien l'affaire)

Mélanger dans un grand saladier la farine, le cayenne, la coriandre en poudre, le gingembre, la muscade et une grosse pincée de sel. Y rouler les souris pour bien les enrober.

Préchauffer le four à 180°C.

Verser un peu d'huile dans une cocotte en fonte et chauffer à feu moyen-vif. Quand l'huile est chaude, bien secouer les souris au dessus du saladier pour éliminer tout excès de farine et réserver le reste qui sera utilisé plus loin, puis placer les souris à rôtir sur toutes leurs faces dans la cocotte. Cela prend environ 10 minutes. Peler et ciseler les oignons pendant ce temps. Réserver les souris une fois dorées dans une assiette.

Baisser le feu sous la cocotte et y mettre les oignons qui doivent fondre puis colorer légèrement. Cela prend un peu moins de 10 minutes. Ajouter alors le reste de farine aux épices, bien mélanger. Ajouter alors le bouillon chaud, puis le yaourt (s'il tourne ce n'est pas grave). Remettre l'agneau dans la casserole, ajouter les gousses de cardamome, les filaments de safran, mélanger un peu tout ça, porter à ébullition, couvrir et enfourner pour environ 1h30. Ajouter enfin les tomates et ré-enfourner pour encore 1 heure. Remettre éventuellement un peu d'eau chaude dans la cocotte si le niveau de bouillon baisse vraiment trop.

Pendant ce temps préparer le riz et ciseler la coriandre.

Servir les souris bien chaudes, avec le riz, plein de sauce (que vous aurez bien sûr goûtée pour éventuellement corriger l'assaisonnement), et saupoudrer de coriandre ciselée.