

## Agneau Dilpasand



### Ingrédients

- Agneau (épaule)
- 2 pots de fjord
- 1 tsp de curcuma
- 2 tbsp de graines de pavot
- 1 morceau de gingembre de 2 cm
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons moyens
- 1/2 tsp de piment en poudre
- 1 tsp de paprika
- 1 tbsp de cumin moulu (merci Fouad)
- 1 tsp de garam masala
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 25 g de crème de coco (creamed coconut <http://www.iherb.com/edward-sons-organic-creamed-coconut-7-oz-200-g/39732>)
- 2 tbsp de feuilles de coriandre hachée

Dégraissier l'épaule d'agneau et la couper en morceaux. Dans un bol, mélanger le curcuma et le yaourt, verser sur le viande, couvrir et laisser mariner plusieurs heures ou la nuit entière au frigo. Enfin ça c'est dans un monde parfait. Moi ça a mariné une demi-heure et c'était très bon aussi.

Faire griller légèrement les graines de pavot à la poêle, sans ajouter de matière grasse, et laisser refroidir.

Dans un petit mixeur, mettre les gousses d'ail, 1 oignon et le gingembre (épluchés, ça tombe sous le sens), ajouter une cuillère à soupe d'eau et mixer finement.

Eplucher le second oignon, l'émincer et le faire revenir avec un peu de beurre ou d'huile neutre jusqu'à ce qu'il soit doré. Il faut compter une dizaine de minutes. Ajouter ensuite les épices et laisser chauffer en mélangeant pendant deux ou trois minutes.

Ajouter ensuite les ingrédients mixés et laisser cuire à feu moyen une dizaine de minutes, en mélangeant régulièrement et en surveillant pour ne pas que ça attache.

Ajouter ensuite la viande avec la marinade et le concentré de tomates et faire chauffer 5 minutes sans cesser de mélanger.

Verser 300 ml d'eau, une cuillère à café de sel. Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux au moins 45 minutes.

Ajouter la creamed coconut ou le lait de coco, les graines de pavot, mélanger et laisser cuire encore 5 minutes. Juste avant de servir, ajouter la coriandre fraîche

Servir avec un bon riz basmati.