

Boulettes d'agneau en sauce au garam massala

Les ingrédients pour 4 personnes :

3 c à s d'huile végétale
2 gros oignons en tranches fines
3 gousses d'ail écrasées
1,5 c à s de garam massala
1/2 c à c de piment de Cayenne
400 g de tomates concassées en boîte
1 c à s de concentré de tomates
500 ml de bouillon de boeuf
270 ml de lait de coco
500 g de viande d'agneau hachée
1 grosse poignée de menthe ciselée + quelques feuilles pour la déco
1 grosse poignée de coriandre ciselée + quelques feuilles pour décorer
1 oeuf légèrement battu
Le jus d'un citron vert

Dans une grande sauteuse, faire brunir les oignons dans l'huile 5 mn puis ajouter l'ail, le garam massala et le piment de Cayenne. Remuer 3 mn pour que les arômes se dégagent. Prélever la moitié de ce mélange et le mettre à refroidir dans un saladier.

Dans la sauteuse, ajouter au mélange restant les tomates avec leur jus et le concentré de tomates. Faire frémir la sauce 5 mn puis ajouter le bouillon et le lait de coco. Porter à ébullition, saler, vérifier l'assaisonnement et retirer du feu. Couvrir et réserver.

Dans le saladier avec le mélange aux oignons ajouter l'agneau haché, les herbes ciselées et l'oeuf. Saler et bien mélanger. Façonner des boulettes de la taille d'une noix. Couvrir et mettre au frigo 30 mn. Réchauffer la sauce jusqu'à l'ébullition et ajouter les boulettes. Laisser cuire 1 h à feu doux en remuant de temps en temps. Avant de servir ajouter le jus de citron vert. Décorer d'herbes entières et accompagner de riz basmati.

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>