

AGNEAU AU CURRY AU LAIT DE COCO (cookéo)



Ingrédients :

- 800 g d'agneau
- 1 oignon
- 2 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de gingembre
- du thym
- 4 c à s d'huile d'olive
- 6 petites pommes de terre
- 1 bol de petits pois surgelés
- 6 c à c bombée de curry
- 2 c à c de garam masala
- sel, poivre
- 200 ml de lait de coco

Préparation :

- éplucher l'oignon et émincez-le finement
- éplucher les pommes de terre, puis les couper en deux
- couper l'agneau en morceaux
- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute est en préchauffage
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, puis l'oignon émincé, l'ail, le gingembre et le thym
- puis faire dorer pendant 5 minutes
- pendant ce temps, préparer la pâte de curry : mettre dans un bol, le curry et le garam masala avec un peu d'eau afin de constituer une pâte
- ajouter la pâte de curry dans la cuve avec les oignons, faire revenir pendant 2 minutes (ajouter un peu d'eau)
- puis réserver
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive et ensuite les morceaux d'agneau
- puis continuer à dorer pendant 3 minutes
- ajouter ensuite le mélange réservé
- mouiller avec 200 ml de lait de coco
- ajouter le sel et le poivre et remuer
- ajouter les pommes de terre, les petits pois, remuer
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 14 minutes.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2020

<http://thermominoux.over-blog.com>