

Curry d'agneau aux bananes plantain sautées

Préparation : 30 mn

Cuisson 1 h 40 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en cubes

5 bananes plantain

4 oignons

2 gousses d'ail

1 piment rouge doux plus un vert

Le jus de 1 citron

35 cl de bouillon de poule

80 g de beurre clarifié

4 c à c de curry

1 bouquet garni

1 c à s de coriandre ciselée

1 c à s de maïzena

Sel et poivre du moulin

Mettre les cubes d'agneau dans un saladier, les arroser du jus de citron, mélanger et laisser reposer 15 mn.

Peler les oignons et les émincer. Hacher l'ail, égrener les piments et les tailler en rondelles. Mélanger la maïzena avec 5 cl de bouillon.

Dans une grande cocotte faire revenir les oignons avec 30 g de beurre à feu moyen, ajouter les piments, le curry, l'ail et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à dessécher le mélange.

Ajouter la viande, mélanger, mouiller avec le reste de bouillon, ajouter le bouquet garni, assaisonner et couvrir. Faire mijoter à feu doux pendant 1 h 30.

Pendant ce temps peler les bananes plantain et les couper en rondelles. Les faire dorer à la poêle dans le reste de beurre.

En fin de cuisson de l'agneau, retirer le bouquet garni et mettre la viande dans un plat chauffé. Ajouter la maïzena délayée dans le bouillon dans le jus de cuisson et faire épaisir sur feu doux. Verser sur la viande et servir avec les bananes, parsemer de coriandre ciselée.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>