

# Mijotée d'Agneau Vindaloo



Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1h10

- 1,100 d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 c à café de gingembre frais râpé
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte de concentré de tomate (70 g)
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique ou vinaigre de miel
- 1/2 c à café de chaque épices en grains : cumin, cardamome, coriandre, fenouil, poivre (poivre de séchuan vert pour moi)
- 1/2 c à café de curcuma
- 1/2 c à café de cannelle
- 1 c à café de sucre
- Quelques brins de coriandre
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel

Pilez finement les grains d'épices soit au mixeur ou au mortier. *Pour la cardamome, j'ai récupéré les graines avant de les mixer.*

Hachez les oignons au couteau ou au robot.

Dans une casserole, faites chauffer 2 c à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les oignons. Laissez cuire 15 minutes à feu moyen en mélangeant souvent.

Dans un petit bol, mélangez les épices avec le vinaigre et le sucre.

Mixez les oignons, les gousses d'ail, et le mélange d'épices vinaigrés. *Vous devez obtenir une purée épaisse.*

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'épaule d'agneau dans 2 c à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez.

Ajoutez la purée d'oignons épicées et le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau.

Ajoutez le laurier, le gingembre râpé, le curcuma et la cannelle.

Laissez cuire à couvert pendant 50 minutes à feu doux. *Surveillez la cuisson et rajoutez un peu d'eau si besoin. Je n'ai pas eu besoin de le faire.*

Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin.

Parsemez de coriandre fraîche ciselée ou hachée au couteau.

Servez ce plat avec un riz basmati ou de la semoule.