

Curry d'agneau et couscous aux fruits secs.

Recette pour 4 personnes



Description

Un curry d'agneau minute aux légumes et épices, accompagné d'un couscous au bouillon de légumes et fruits secs.

Ingrédients

Pour le curry

- 600 Gr Gigot d'agneau désossé
- 2 Unité(s) Oignon blanc
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Poivron vert
- 30 Ml Vin blanc
- 8 Branche(s) Coriandre fraîche
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la pâte épicée

- 1 Unité(s) Piment jalapeno
- 10 Ml Flocons de chili
- 10 Ml Curry en poudre
- 10 Ml Curcuma
- 10 Ml Coriandre
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour le couscous

- 200 Ml Couscous
- 200 Ml Bouillon de légumes
- 2 Unité(s) Abricots séchés
- 2 Unité(s) Figs séchées
- 15 Ml Raisins secs
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Taillez l'agneau en cube de 2cm de côté. Taillez oignons et poivrons en brunoise. Épépinez le jalapeno et le tailler en fine brunoise. Coupez les abricots et les figes en petits cube. Hachez la

coriandre.

Pour le curry

Dans un mortier moule tous les ingrédients de la pâte. Marinez ensuite l'agneau 10 minutes avec cette pâte. Dans un wok ou une poêle chaude avec de l'huile végétale, faire sauter les oignons 1 minute, ajoutez l'agneau et faire sauter 1 minute de plus, lorsque l'agneau commence à colorer déglacez avec le vin et cuire 1 minutes de plus. Ajoutez les poivrons et sautez 1 à 2 minutes de plus.

Pour le couscous

Dans une casserole portez le bouillon à ébullition, dans un bol égrainez le couscous avec de l'huile d'olive puis coulez le bouillon sur le dessus. Couvrir avec un saran wrap et laissez cuire 20 minutes. Égrainez le couscous à la fourchette en y ajoutant les fruits secs, assaisonnez.

Pour le dressage

Dans un bol mettre un lit de couscous, ajoutez le curry sur le dessus et finir avec la coriandre sur le dessus.

Bon appétit!