

# Curry d'agneau parfumé de Richi



## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 cc de graines de fenouil
- 2 cs de graines de cumin
- 1 cs de graines de fenugrec
- 10 clous de girofle
- 2 anis étoilés
- 3 capsules de cardamome complètes
- 3 feuilles de combawa fraîches
- 1 cs de flocons de piment
- 1/2 cs de noix de muscade moulue
- 2 cc de poudre de curcuma
- 300 g d'échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bâton de cannelle
- 100 g de gingembre
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates pelées entières (800 g)
- 1 botte de coriandre fraîche, uniquement les tiges et les racines
- 2 oranges bios
- 1 citron bio
- 1 citron vert
- 300 ml de jus d'ananas (en boîte ou frais)
- 1,5 kg d'épaule d'agneau

## Préparation

Torréfier les graines de fenouil, de cumin et de fenugrec dans une poêle. Les broyer avec les autres épices ou les moudre finement au mixeur.

Peler les échalotes et les gousses d'ail, puis les couper en rondelles. Dans une braisière, les faire revenir environ 10 minutes dans de l'huile d'olive. Hacher finement le gingembre, l'ajouter dans la poêle avec le bâton de cannelle et les épices moulues, et bien remuer pendant 3 minutes.

Égoutter les tomates pelées, les écraser grossièrement et les mettre dans la casserole avec les épices. Saler avec le sel marin et laisser mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise un peu.

Découper un zeste d'orange et un zeste de citron de 8 cm chacun. Presser 100 ml de jus d'orange, 2 cs de jus de citron et 1 cs de jus de citron vert.

Hacher finement les tiges de coriandre avec les racines, et les ajouter aux tomates pelées avec les zestes, le jus d'orange, de citron, de citron vert et d'ananas. Réserver.

Préchauffer le four à 170 °C.

Détailler l'épaule d'agneau en gros morceaux de 5 cm.

Faire chauffer 2 cs d'huile d'olive vierge extra dans une poêle en fonte. Saupoudrer les morceaux de viande de sel marin et les faire revenir sur tous les côtés environ 12 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle teinte brune.

Ajouter la viande au curry, bien mélanger, et cuire au four 90 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Réduire la température du four à 120° C, et poursuivre la cuisson 60 minutes pour que la viande soit hyper tendre. Mais attention à ce qu'elle ne se défasse pas.

Sortir la braisière du four et servir avec du riz basmati.