



Agneau irlandais korma aux champignons et épinards

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 1 kg d'épaule d'agneau irlandais parée et coupée en dés
- 1 c. à s. d'huile de colza ou d'olive
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 2 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 piment haché
- 5-6 gousses de cardamome broyées
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 400 ml de lait de noix de coco allégé
- 200 ml de bouillon ou d'eau
- 1 c. à c. de sucre
- Jus et zeste d'un citron vert
- 225 g de champignons émincés
- 2 c. à c. de fécule de maïs ou de pomme de terre dissoutes dans un peu d'eau (facultatif)

- 2 poignées d'épinards frais hachés
- Sel et poivre noir

1. Chauffez l'huile dans une casserole à fonds épais, faites frire l'oignon pour le dorer.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cumin, la coriandre, le piment, les gousses de cardamome et le curcuma. Faites revenir 2 minutes à feux doux. Ajoutez la viande et mélangez-la bien avec l'oignon et le mélange d'épices. Ajoutez tout en mélangeant le lait de noix de coco, le bouillon ou l'eau, le sucre et le zeste de citron vert.
3. Couvrez et laissez mijoter pendant 45 min en mélangeant de temps en temps ou enfournez le plat à 180 °C pendant environ 1 h.
4. Ajoutez ensuite les champignons et la fécule de maïs ou de pomme de terre si vous désirez une consistance plus épaisse, mélangez bien le tout et remettez au four ou sur la plaque pendant encore 15 minutes. Ajoutez enfin les épinards et mélangez bien. Ajoutez le jus de citron vert et assaisonnez le tout selon votre goût.

Suggestions d'accompagnement

Saupoudrez de coriandre ou de feuilles de basilic et servez avec du riz basmati ou du riz complet et une salade. Les pains naans sont le parfait accompagnement au korma.