

## BIRYANI À L'AGNEAU

Préparation et cuisson: env. 45 min

Braisage: env. 15 min

Pour un plat à gratin à bord haut d'env. 2 litres, graissé

1 portion	<b>de riz basmati</b> (voir en bas)	préparer le riz, couvrir et réserver
	<b>huile</b> pour saisir	chauffer fortement dans une grande poêle
500 g	<b>de steaks de gigot d'agneau</b> , en dés d'env. 2 cm	saisir par portions env. 2 min, retirer, réserver. Baisser le feu, éponger la graisse avec du papier absorbant, ajouter évent. un peu d'huile
	<b>2 gousses d'ail</b> , finement hachées	
env. 2 cm	<b>de gingembre frais</b> , râpé fin	faire revenir
	<b>4 tomates</b> , épépinées, en petits dés	ajouter, étuver
1 dl	<b>de bouillon de bœuf</b> , bouillant	ajouter, remettre la viande, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 30 min à petit feu et à couvert
400 g	<b>de courgettes</b> , en petits dés	
	<b>2 poivrons jaunes</b> , épépinés, en petits dés	ajouter, cuire encore env. 5 min à feu doux, retirer la poêle du feu
180 g	<b>de yogourt nature</b>	
½ c. à café	<b>de poudre de cardamome</b>	
¼ de c. à café	<b>de poivre de Cayenne</b>	
¼ de c. à café	<b>de poudre de cumin</b>	
	<b>1 sachet de safran</b>	remuer le tout, ajouter, mélanger
selon besoin	<b>sel</b>	salier

**Disposition:** répartir la moitié du riz dans le plat à gratin préparé, presser légèrement. Répartir la viande et la sauce au-dessus, puis le reste du riz. Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium.

**Braisage:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 180 °C.

2 c. à soupe **de pignons**, grillés parsemer

### Suggestion

Remplacer les steaks de gigot d'agneau par des blancs de poulet.

**Par personne:** lipides 22 g, protéines 35 g, hydrates de carbone 70 g, 2619 kJ (626 kcal)

## RIZ BASMATI OU RIZ PARFUMÉ (recette de base)

Préparation et cuisson: env. 20 min

Accompagnement pour 4 personnes

300 g	<b>de riz basmati</b> ou <b>de riz parfumé</b>	mettre le riz dans une passoire, le rincer à l'eau courante froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule reste claire, bien égoutter
4½ dl	<b>d'eau</b>	verser avec le riz dans une casserole, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler env. 15 min sur la plaque éteinte, sans <i>jamaïs</i> soulever le couvercle. Séparer les grains à la fourchette

