

LE CURRY AU BOEUF (Rogan josh)



Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 1 kilo de boeuf pour bourguignon, coupé en cubes (on peut aussi bien utiliser de l'agneau)
- gingembre frais
- 4 à 8 clous d'ail
- huile végétale (par exemple, colza ou tournesol)
- 10 cardamoms
- 2 feuilles de laurier
- 6 clous de girofle
- 10 graines de poivre noir
- 1 bâton de cannelle (cassé en quelques morceaux)
- 200gr d'onion haché
- 1 cuillerée de coriandre moulu
- 2 cuillerées de cumin moulu
- 4 cuillerées de paprika
- 1 cuillerée de sel
- 4 grosses cuillerées de yaourt nature

Avant de commencer la cuisson, mixer dans un blender avec 4 grandes cuillerées d'eau, 2 cubes (2,5cm) de gingembre frais et 4 à 8 clous d'ail (selon votre goût), afin d'avoir une espèce de pâte assez liquide. Vous pouvez aussi malaxer les cardamoms, clous de girofle, et graines de poivre et retirer les gousses qui enferment les graines de cardamoms. Vous pouvez les laisser entiers, mais retirez les en mangeant - ainsi que les bouts de cannelle. (Ils parfument délicieusement le plat, mais ne sont pas très agréables sous la dent).

Chauffez 8 à 10 grosses cuillerées d'huile dans un grand faitout. Faites revenir la viande, puis mettez la de côté. Mettez les cardamoms, clous de girofle, graines de poivre et cannelle dans l'huile chaude et faites cuire quelques secondes. Ajoutez les onions hachés et faites prendre un peu de couleur (5 minutes). Maintenant mettez la pâte ail/gingembre, mixer le tout 30 secondes, ajoutez

les épices (coriandre, cumin, paprika, sel - et éventuellement ½ cuillerée à café de cayenne ou de piment moulu, si vous aimez les plats très forts), faites cuire encore 30 secondes et rajoutez enfin la viande avec ses jus de cuisson. Maintenant ajoutez le yaourt une cuillerée à la fois, et mixer bien après chaque cuillerée pour qu'elle soit bien incorporer. Après 3 à 4 minutes de cuisson, ajoutez ½ litre d'eau - un peu moins si vous faites le plat avec de l'agneau. Faites venir à ébullition, puis baissez le feu et faites mijoter en remuant de temps en temps, 2 heures environ pour du boeuf, 1 heure pour de l'agneau. Quand la viande est tendre, faites un peu réduire la sauce à grand feu et s'il y a un excès d'huile, vous pouvez l'écumer.

Servez avec du riz basmati ou bien avec un pilaf indien (Tahiri)

LE RIZ AUX PETITS POIS (Tahiri)



Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 gr de riz (long grain, éventuellement complet)
- 1 petite cuillerée de graines de cumin
- 75gr d'onion haché
- 150 à 175gr de petits pois (frais ou surgelés)
- Sel

Faites chauffer 3 grosses cuillerées d'huile végétale dans une grande casserole. Ajoutez les graines de cumin, puis les onions que vous faites cuire jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Ajouter le riz, les petits pois, le sel; remuez 3 minutes jusqu'à ce que tout soit bien huilé. Ajoutez un peu plus d'un ½ litre d'eau et portez à ébullition. Maintenant baissez le feu très bas, couvrez éventuellement avec de l'aluminium pour bien sceller, et laissez cuire 25 minutes. Fermez le feu et laissez reposer 5 minutes.