

Epaule de Diamandin façon GOA



Ingrédients

800g d'épaule de Diamandin désossée et dégraissée
2 oignons
3 yaourts
2 c à soupe de sauce tomate
2 clous de girofle concassés
2 c à café de coriandre
1 c à café de cannelle
1 c à café de gingembre
2 c à café de cumin
6 grains de cardamome
1 c à soupe d'huile
Sel, poivre de Cayenne

Préparation :

1/ Découpez la viande en dés de 3cm environ. Pelez et hachez finement les oignons
2/ Huilez la cocotte avec du papier absorbant. Faites blondir l'oignon avec le gingembre, puis ajoutez toutes les épices et salez. Mélangez et laissez cuire 5 minutes.
3/ Ajoutez l'agneau et laissez cuire sur toutes les faces.
4/ Baissez le feu, incorporez la sauce tomate et les yaourts. Couvrez et laissez mijoter de 20 à 25 minutes.
De préférence, accompagnez ce plat de riz basmati et d'un saumur champigny de 5 à 6 ans d'âge.