



Cari d'agneau

1 ½ lb de ragoût d'agneau en cubes (peut remplacer le poulet ou le bœuf)

4 gousses d'ail, hachées finement

1 po de gingembre frais, râpé

½ tasse de lait de noix de coco

Jus de citron vert ½

¼ c. à thé de sel + plus au goût

Une pincée de poivre noir + plus au goût

1 c. à soupe de ghee ou d'huile de noix de coco (omettre ou diminuer si l'agneau est bien marbré et gras)

1 boîte (14 oz) de tomates en dés en conserve

1 ½ c. à soupe de garam masala (peut être remplacé par la poudre de cari jaune)

¾ c. à thé de curcuma (omettre si vous utilisez du cari en poudre)

1 oignon moyen, coupé en dés

3 carottes moyennes, tranchées

1 courgette moyenne, coupée en dés

coriandre, hachée (facultatif)

INSTRUCTIONS

Mélanger la viande, l'ail émincé, le gingembre râpé, le lait de coco, le jus de lime, le sel de mer et le poivre noir dans un récipient avec couvercle. Mélanger et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes et jusqu'à 8 heures.

Après la marinade, ajouter dans le Instant Pot la viande avec la marinade, les tomates avec leur jus, le ghee, le garam masala, les oignons et les carottes. Verrouillez le couvercle en place puis réglez la poignée de libération de vapeur sur « sealing ». Sélectionner Manual/pressure cook et cuire à haute pression pendant 20 minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez l'Instant Pot relâcher naturellement la pression pendant 15 minutes, puis retournez la poignée de dégazage de la vapeur sur " Venting " pour libérer la vapeur restante avant de tenter d'ouvrir le couvercle.

Retirer le couvercle, puis mettre l'Instant Pot en mode sauter le (normal), ajouter les dés de courgettes et laisser mijoter pendant 5 à 6 minutes sans couvercle ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que la sauce soit légèrement épaissie.
Garnir de coriandre hachée et servir sur du riz ou du riz au chou-fleur.

La permission à été confirmée par les auteurs d'utiliser leur photo.

<https://therealfoodrds.com/instant-pot-lamb-curry/>

