

Boulettes d'agneau épicées

Ingrédients :(pour 4 personnes)

500g d'agneau haché
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
1 c à c de gingembre râpé
1 c à c de cumin moulu
1/2c à c de coriandre moulue
1/2c à c de paprika
50g d'amande en poudre
Sel

Pour la sauce :

400g de tomates concassées
1 oignon haché
1 c à soupe de curry
1 yaourt nature
1 c à c de jus de citron



Préparation :

Dans un saladier, mélanger l'agneau haché, l'ail, l'oignon, les épices, le gingembre, les amandes en poudre, et le sel. Amalgamer le tout et former des boulettes. Faire dorer les boulettes dans une poêle huilée 5 à 10 minutes.

La sauce :

Faire dorer l'oignon dans une casserole. Ajouter le curry, mélanger, puis incorporer les tomates concassées .Saler et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Ajouter le yaourt et le jus de citron .Incorporer les boulettes à la sauce et poursuivre la cuisson 10 minutes. Servir avec du riz blanc

(1 recette pour deux)

