

# CURRY D'AGNEAU, PETITS POIS & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Épaule d'agneau 300g
- 1 gros oignon = 100 à 120g
- 1 grosse gousse d'ail : 6g
- Petits pois (surgelés ou en conserve) 100g
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 4 càs
- Crème de coco 200mL
- Sel, poivre et curry
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre ou menthe
- Facultatif : noix de coco râpée 2 càs

## Astuces :

- Servir ce plat avec un riz pilaf (**recette sur le blog**).
- Les morceaux de viande ne doivent pas être trop petits sinon la viande sera trop cuite.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes**  
**Pour 2 personnes**

1. Enlever le gras de la viande et la couper (si besoin) en **gros morceaux**.
2. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen**, faire chauffer l'huile.
5. Faire revenir l'ail et l'oignon **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants en remuant souvent.
6. **Ajouter** la viande et la faire **saisir** sur toutes les faces.
7. **Ajouter** les petits pois, le sel, le poivre, le curry et la crème de coco et remuer.
8. Laisser **mijoter (feu doux) ≈ 35 minutes** en remuant de temps en temps.
9. **Parsemer** d'herbes et de coco râpée.

Recette en vidéo

