

Salan Gosht

Pourquoi pas de l'agneau aux épinards pour changer? La sauce du Salan Gosht peut aisément se préparer un à deux jours à l'avance. Voici la recette pour quatre personnes.

Chauffer du beurre et de la margerine, 25 gr. de chaque, et y faire blondir 180 gr. d'oignons. Ajouter 5 gr. d'ail, 5 gr. de gingembre, 1 gr. de poivre noir, 1 gr. de cardamome, une feuille de laurier, et mouiller avec un dl. d'eau, 2 dl. de jus de rôti et 3 dl. de crème.

Laisser frémir 15 minutes puis ajouter 15 gr. d'épinards hachés.

Après 5 minutes de cuisson passer au mixer et saler à votre goût.

Avec cette recette de base, on peut par exemple préparer un ragoût. Compter 180 gr. de viande d'agneau par personne, taillée dans l'épaule ou le gigot et coupée en cubes. Prendre également 40 gr. de bolet. Faire revenir la viande dans de l'huile d'olive, ajouter les bolets puis mouiller avec du vin blanc. Couvrir la viande de sauce Salan Gosht et mettre à cuire au four à feux doux dans une marmite couverte. Servir par exemple avec un riz au safran.

Le Salan Gosht accompagne également très bien les côtelettes ou le filet d'agneau.

Cette recette nous a été décrite par M. Franz Mair, chef cuisinier de l'hôtel Monopol, Lucerne.