

Shuwa du Sultanat d'Oman

Temps de préparation: 20 minutes

Temps d'attente: 12 heures

Temps de cuisson: 7 heures

Ingrédients pour 6 personnes:

- Une épaule d'agneau semi-désossée d'environ 2 kgs
- 2 oignons
- 3 têtes d'ail
- 15 g de cumin en poudre
- 15 g de graines de cumin
- 30 g de graines de coriandre
- 15 g de piment en poudre
- 15 g de cannelle en poudre
- 15 g de poivre blanc en poudre
- 70 g de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile
- Le jus d'1 citron
- 5 feuilles de laurier
- 4 bâtons de cannelle
- 3 grandes feuilles de bananier (en magasin asiatique)



Recette:

- 1) Mixer ensemble: les oignons et l'ail pelés, le cumin en poudre, les graines de cumin, les graines de coriandre, le piment, la cannelle en poudre, le poivre, le concentré de tomates, l'huile et le jus de citron.
- 2) Déposer une grande feuille d'aluminium sur le plan de travail, recouvrir la feuille de feuilles de bananier lavées et séchées et coupées. Poser l'épaule d'agneau dessus. Entailler la viande et la badigeonner de tous les côtés avec de la pâte épicée préparée précédemment. Déposer les bâtons de cannelle et les feuilles de laurier. Recouvrir la viande de feuilles de bananier lavées et séchées puis envelopper le tout dans l'aluminium. Laisser mariner au frais pendant 12 heures.
- 3) Cuire au four (toujours enveloppé dans l'alu) à 100°C pendant 7 heures.
- 4) Retirer l'aluminium et les feuilles de bananier, gratter la couche d'épices et couper la viande en morceaux. Eventuellement parsemer de graines de sésame (ça c'est la touche perso) et servir bien chaud avec du riz blanc.