

Boeuf Curry - Coco - Pomme Granny

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 4 heures

Ingrédients:

- CARBONADES DE BOEUF	750 - 800g
- CURCUMA	1/2 c à café
- CURRY	1/2 c à café
- CARDAMOME (EN GRAINE)	Graines de 3 gousses
- CANNELLE	1/2 c à café
- POIVRE DE CAYENNE	2 pincées
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- KETCHUP	2 c à soupe
- CONCENTRÉ DE TOMATES	30g
- LAIT DE COCO	200 ml
- EAU	150-200 ml
- POMME GRANNY (VERTE)	1
- MAÏZENA	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Dans un plat creux, mélangez le curcuma avec le curry, les graines de cardamome, la cannelle, le poivre de Cayenne et le gingembre. Arrosez avec 4 c à soupe d'eau et 2 c à soupe d'huile d'olive. Faites-y ensuite mariner les morceaux de bœuf pendant 1 heure au frigo.
- Après ce temps, faites griller la viande égouttée (conservez la marinade) dans de l'huile chaude. Poivrez puis réservez les morceaux de viande sur une assiette.
- Déglacez alors la casserole avec la marinade, le ketchup et le concentré de tomate. Arrosez avec un peu d'eau pour décoller tous les sucs de cuisson. Ajoutez ensuite, 100 ml de lait de coco et portez à ébullition puis baissez le feu.
- Replacez les morceaux de viande pré-cuits dans la sauce et versez le reste de lait de coco. Allongez avec un peu d'eau.
- Couvrez et laissez mijoter 2h à 2h30 en remuant de temps en temps.
- Pelez et coupez la pomme en dés.
- Ajoutez-les à la sauce et poursuivez encore la cuisson douce pendant 20 à 30 minutes.
- Si nécessaire, liez votre sauce avec un peu de maïzéna.
- Rectifiez l'assaisonnement surtout en sel (rien n'a été encore salé).

Remarque:

Servez avec du riz.