

Sauté de porc épicé



Préparation: 20 mn

Cuisson : 50 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

600 g d'échine de porc en cubes

2 oignons rouges

4 pommes de terre

200 g de tomates concassées

150 g de haricots verts surgelés

200 g de petits pois surgelés

1 petit piment rouge

1 c à c de cumin

1 c à c de curcuma

2 yaourts nature

3 c à s d'huile

4 brins de coriandre

Sel

Chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les cubes de viande de tous les côtés sur feu vif pendant 10 mn en remuant de temps en temps. Les égoutter, réserver et mettre dans la sauteuse les oignons rouges émincés cuire 5 mn à feu doux . Ajouter les pommes de terre coupées en dés, le piment émincé sans les graines, le cumin, le curcuma et du sel. Mélanger et ajouter la concassée de tomates et 20 cl d'eau (10 cl à peine suffiront). Remettre la viande et laisser mijoter à couvert pendant 20 mn (30 mn pour moi tout dépend de la grosseur des cubes de viande). Cuire les petits pois et les haricots verts surgelés 8 mn dans une casserole d'eau bouillante, les égoutter et les ajouter dans la sauteuse avec les yaourts. Cuire 5 mn et servir chaud parsemé de coriandre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>