

CURRY DE BŒUF AU LAIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personnes :

- 750 g de boeuf à braiser
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry vert
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/4 de cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl d'eau
- De la coriandre
- 2 cuillères à café de graines de sésame

Instructions :

1. Coupez le bœuf en lamelles. Épluchez l'ail, l'échalote et ciselez-les.
2. Versez 2 cuillères à soupe d'huile de sésame dans une cocotte en fonte. Faites-la chauffer et faites-y fondre les dés d'ail et d'échalote avec une pincée de sel pendant 5/7 minutes à feu moyen. Puis, ajoutez les épices : curry, cumin, gingembre, coriandre et cannelle.
3. Mélangez, laissez chauffer 2 à 3 minutes le temps que le mélange sente bon puis ajoutez le lait de coco et l'eau. Mélangez et laissez réduire 10 minutes, à découvert. Attention, le mélange ne doit pas bouillir.
4. Ajoutez ensuite le bœuf, mélangez et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant environ 1 heure à 1h15. Si vous voyez qu'il y a trop de liquide, découvrez les 10 dernières minutes.
5. En fin de cuisson, ajoutez la sauce soja et le sucre. Mélangez, goûtez et vérifiez l'assaisonnement.
6. Durant la cuisson du curry, torréfiez une dizaine de minutes les graines de sésame à sec dans une poêle anti-adhésive. Elles doivent dorer mais pas brûler. Lavez et ciselez du persil ou de la coriandre.



ENVOYEZ-NOUS VOS PLUS BELLES PHOTOS DE VOS REPAS
SUR INSTAGRAM OU FACEBOOK EN DM.



@MAISONVESSIERE