

Colombo de Bœuf à la Coriandre



Ingédients :

Pour 4 pers : 600gr de bœuf, 2 aubergines, 1 oignon, 5 tomates, 2 citrons verts, 1 morceau de gingembre, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de poudre de colombo, 2 cuillères à soupe d'huile, un pot « Tout Frais Tout Bio » de Coriandre, sel, poivre.

Préparation :

Coupez la viande en petits cubes, les verser dans un plat avec l'ail pressé, le jus des citrons verts, le gingembre râpé et la moitié de la poudre de colombo. Laissez mariner 1h au frigo. Coupez en dés l'aubergine, les tomates, l'oignon. Egouttez la viande (mettre de côté la marinade) et la faire dorer 5 min dans une cocotte avec de l'huile. Ajoutez les légumes, et le reste de poudre de colombo. Couvrir d'eau et faire cuire 1h30 à couvert.

Ajoutez la marinade dans la cocotte, puis cuire à découvert 20 min supplémentaire.

Servir avec du riz et avec la coriandre.