

FACILE Pour 8 personnes
25 min de préparation
50 min de cuisson
Coût €€€

MENU du
28/05

COLOMBO DE PORC (ou agneau)

800 g de porc dans l'échine • 400 g de porc dans la rouelle • 2 citrons verts • 3 courgettes
• 2 aubergines • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 5 cives (ciboules) • 1 branche de thym frais
• 1 branche de persil plat • 1 piment antillais • 3 cuil. à soupe de poudre à colombo
• 1 cuil. à soupe de massalé • 5 cuil. à soupe d'huile • Sel

Matériel

Cocotte • Presse-ail • Presse-citron

1. Coupez 1 citron vert en deux et utilisez-le pour frotter le porc. Coupez l'échine et la rouelle en morceaux de taille moyenne. Pelez et hachez l'oignon.

2. Dans la cocotte, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile à feu moyen, faites-y revenir la viande 5 min en remuant les morceaux avant d'ajouter l'oignon haché, la branche de thym, les cives et le persil. Couvrez la cocotte et faites cuire, à feu plutôt doux, pendant 15 min.

cives => peut être remplacées par petits oignons blancs en utilisant le vert.

3. Lavez les courgettes et les aubergines, coupez-les en tronçons. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Pressez le second citron.

4. Au bout de 20 min de cuisson, ajoutez à la viande les tronçons de légumes, 15 cl d'eau, la poudre à colombo et le massalé. Salez et poursuivez la cuisson, à feu moyen et à couvert, pendant 15 min, avant d'ajouter le piment entier. Réduisez le feu et laissez mijoter encore 10 min.

5. Pendant ce temps, mettez dans un bol le reste d'huile, le jus de citron et l'ail. Fouettez bien le tout. Ajoutez le contenu du bol dans la cocotte et faites prendre deux gros bouillons avant de retirer la cocotte du feu. Ôtez le piment. Servez chaud avec un riz créole (p. 15).

↳ entier, sans l'os.