



CURRY DE BŒUF AUX TROIS POIVRONS

Pour 6 personnes

- 1 Kg. bœuf maigre
- 5 poivrons (rouge, jaune, vert)
- 2 oignons
- 2 Gousses d'ail
- 30 cl. bouillons de bœuf
- 2 cs concentré de tomates
- 3 cs noix de coco râpée
- 3 cs pâte de curry
- 1 cc garam massala
- 3 brin de coriandre
- sel poivre du moulin

Recette :

1. Retirer la queue des poivrons, couper les en deux, ôter les cloisons et les graines, couper les en lanières.
2. Couper le bœuf en lamelle. Par fournée, faites les dorer rapidement avec une sauteuse à l'huile bien chaude. Puis, égoutter les. Remplacer les par les poivrons et les oignon et l'ail haché et remuer durant 10 minutes.
3. Ajouter le curry et le concentré de tomates. Mélanger bien puis verser le bouillon, saler, poivrer, ajouter le garam masala et faire cuire à couvert encore 10 minutes. Remettre la viande dans la sauteuse, réchauffer quelques minutes, faire dorer la noix de coco dans une poêle sans matière grasse.
4. Verser le curry dans un plat, parsemer de feuilles de coriandre ciselées et de noix de coco grillées. Utiliser une viande tendre comme le rumsteck ou le filet

Décembre 2004,