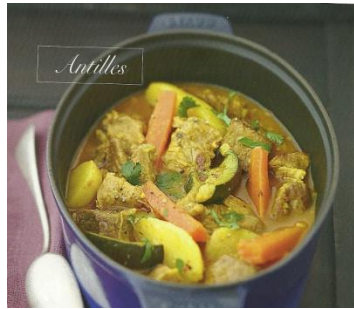


COLOMBO DE PORC AUX LEGUMES



Ingrédients pour 6 personnes

- Ⓢ 1,2 kg d'échine de porc désossée
- Ⓢ 600 g de petites pommes de terre à chair ferme
- Ⓢ 2 courgettes
- Ⓢ 2 grosses carottes
- Ⓢ 3 oignons
- Ⓢ 2 gousses d'ail
- Ⓢ 2 c. à s. de colombo
- Ⓢ 1 petit piment (facultatif)
- Ⓢ 1 citron vert (le jus)
- Ⓢ 3 c. à s. d'huile
- Ⓢ sel

Préparation

- Ⓢ détailler la viande en gros morceaux
- Ⓢ peler les carottes et laver les courgettes, les couper en morceaux
- Ⓢ peler les pommes de terre, les couper en deux
- Ⓢ peler et hacher les oignons et l'ail
- Ⓢ faire chauffer l'huile
- Ⓢ faire revenir et colorer la viande sur feu vif
- Ⓢ ajouter les oignons et l'ail
- Ⓢ les faire dorer 3 mn en remuant
- Ⓢ poudrer de colombo, saler, remuer 2 mn encore
- Ⓢ ajouter les carottes
- Ⓢ recouvrir largement d'eau
- Ⓢ laisser cuire 1h30 à couvert sur feu moyen
- Ⓢ 40 mn avant la fin de cuisson
- Ⓢ ajouter les pommes de terre
- Ⓢ 10 mn plus tard les courgettes et le piment (facultatif)
- Ⓢ au moment de servir ajouter le jus du citron vert dans la sauce

servir très chaud