Vindaloo de porc et épinards

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 50 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de porc suisse
4	gousses d’ail
40 g	gingembre
2	piments
10	grains de poivre noir
1 cs	graines de coriandre
1 cs	cumin
2 cs	sucre roux
1 cs	curry en poudre
0.5 dl	jus de citron
2 cs	purée de tomates
150 g	oignons
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
230 g	tomates pelées hachées
8 dl	bouillon de bœuf
1 bâton	cannelle
1	concombre
0.5 bouquet	coriandre
180 g	yogourt grec nature
	sel
200 g	riz basmati
400 g	épinards surgelés, décongelés

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

664	kcal
54 g	de protéines
60 g	de glucides
22 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

Suisse. Naturellement. SUISSE GARANTIE

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Viande Suisse
Mon choix.

1 Peler l’ail et le couper en lamelles. Peler le gingembre et le râper finement. Couper les piments en rondelles.

2 Dans un mortier, écraser finement ensemble le poivre, la coriandre, le cumin et le sucre. Ajouter l’ail, le gingembre et le piment et broyer le tout en une pâte. Ajouter en dernier la poudre de curry, le jus de citron et le concentré de tomates. Mélanger la pâte à la viande et laisser mariner à couvert pendant 1 heure.

3 Peler et hacher les oignons.

4 Chauffer l’huile à feu vif dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter la viande avec la marinade et faire revenir le tout. Ajouter les tomates pelées, le bouillon ainsi que le bâton de cannelle et laisser mijoter le tout à couvert pendant 90-120 minutes jusqu’à ce que la viande soit tendre.

5 Laver le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et l’épépiner. Râper finement le concombre. Hacher la coriandre et la mélanger avec le concombre et le yogourt. Saler la sauce.

6 Cuire le riz dans de l’eau légèrement salée jusqu’à ce qu’il soit al dente. Égoutter et garder au chaud dans la casserole.

7 Saler la viande. Essorer légèrement les épinards, les incorporer et faire chauffer à nouveau le tout. Dresser le vindaloo avec le riz et la sauce au concombre et au yogourt et servir.