Dés de bœuf bengali au curry doux et à la sauce au yoghourt

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Marinage: 2 h
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	rumpsteak de bœuf suisse (à faire couper en dés d'env. 3 cm par le boucher)
8	capsules de cardamome
1 cc	graines de cumin
8	grains de poivre
1	gousse d'ail
1 cs	curry en poudre doux et sucré
2 cs	huile végétale
1 cs	ghî (ou beurre à rôtir)
	sel
150 g	yoghourt nature
1 cc	jus de citron
1 cc	coriandre moulue

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz aux légumes) contient env.:

250	kcal
34 g	de protéines
2 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux.

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

1. Écraser grossièrement la cardamome, le cumin et les grains de poivre au mortier. Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Mélanger le tout avec le curry en poudre et l'huile végétale. Badigeonner uniformément les dés de viande avec cette préparation, couvrir et laisser reposer au moins 2 heures.

2. Faire chauffer le ghî dans une poêle à feu vif. Ajouter la viande et la saisir brièvement de tous côtés. Ramener à feu moyen et poursuivre la cuisson env. 6-8 minutes en remuant de temps en temps.

3 Mettre la viande dans un plat de service réchauffé au préalable, saler légèrement et laisser reposer 2-3 minutes. Pendant ce temps, mélanger le yoghourt avec du jus de citron, du sel et la coriandre moulue, et servir avec la viande de bœuf. Verser du jus de citron sur la viande selon son goût.

Accompagner de riz sauté aux légumes.