Ragoût de porc aux pommes à la sauce au curry doux

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de porc suisse
3	oignons
1	gousse d'ail
1 cs	beurre à rôtir
1 cs	purée de tomates
1 cs	curry doux en poudre
1.5 dl	vin blanc
5 dl	bouillon
300 g	patates douces
	sel
	poivre du moulin
1	grosse pomme acidulée (p.ex. boskoop)
40 g	noix de cajou
20 g	beurre
	sucre

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

640	kcal
54 g	de protéines
29 g	de glucides
32 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alimentation 100% sans OGM.

Les aliments destinés à nos animaux d'élevage ne contiennent ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni farines animales, ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en fines lanières et hacher finement l'ail.

2. Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à rôtir à feu très vif. Y saisir le ragoût en portions pendant env. 3-4 minutes chacune. Mettre ensuite toute la viande dans la cocotte, ajouter les oignons, l'ail et la purée de tomates et laisser cuire 2-3 minutes.

3. Ramener à feu moyen, verser le curry en poudre, mélanger, faire revenir quelques instants et déglacer avec le vin blanc. Ajouter le bouillon, couvrir et faire braiser à feu moyen pendant env. 60 minutes.

4 Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en dés et les ajouter au ragoût en fin de cuisson. Saler et poivrer le tout, laisser mijoter encore 10-15 minutes environ, jusqu'à ce que la viande et les patates douces soient bien tendres.

5 Pendant ce temps, couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en petits morceaux. Faire dorer les noix de cajou dans une poêle non graissée, ajouter le beurre et les morceaux de pomme et faire revenir 2-3 minutes.

6 Saler le ragoût et assaisonner avec une pincée de sucre. Dresser sur des assiettes préchauffées et servir avec le mélange pomme et noix de cajou.

Accompagner d'une salade composée.