Potée de bœuf au curry avec nouilles et chou plume

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée de bœuf suisse
150 g	oignons
2	gousses d'ail
50 g	gingembre frais
1	piment
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	curry en poudre fort
1 cc	paprika en poudre
1.2 l	bouillon de poule
5 dl	lait de coco
600 g	chou plume
1	citron vert
	sel
250 g	nouilles fines aux œufs (ou nouilles de riz)
6 branches	coriandre fraîche bio

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

872	kcal
43 g	de protéines
55 g	de glucides
52 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1 Éplucher les oignons, l'ail et le gingembre et les couper en petits morceaux. Couper le piment en deux, l'épépiner selon les goûts et le couper également en petits morceaux.

2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir la viande hachée. Ajouter la pâte d'oignons et de gingembre et faire revenir le tout. Ajouter le curry, le paprika, le bouillon et le lait de coco. Couvrir et laisser mijoter la sauce à la viande hachée pendant 15 minutes

3 Effeuiller le chou plume et le hacher grossièrement.

4 Rectifier l'assaisonnement de la viande hachée avec du jus de citron vert et du sel. Ajouter le chou plume et cuire à couvert pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les pâtes; elles doivent être bien couvertes de sauce. Ajouter encore un peu de liquide si nécessaire. Couvrir et cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, remuer de temps en temps.

5 Dresser la potée dans des assiettes creuses préchauffées. Effilocher grossièrement les feuilles de coriandre et en parsemer les assiettes.

Conseil
En l'absence de très grande casserole, il est préférable de cuire le chou plume séparément pendant environ 5 minutes dans de l'eau salée, de l'égoutter et de l'ajouter à la potée avec les pâtes.