

Curry de porc à l'indienne

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients

- 600g de filet mignon de porc
 - ½ citron
 - 1 yaourt nature brassé
 - 2 cuillères à café de Curry en poudre
 - 1 oignon
 - 3 carottes
 - 20 g gingembre frais
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
 - huile d'olive
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère
 - Sel & poivre
-

Étapes de préparation

Coupez la viande en cubes puis faites-la mariner 2 h au frais avec le yaourt, le jus de citron et le curry.

Pelez et émincez l'oignon.

Pelez et coupez en rondelles les carottes, les attendrir dans de l'eau bouillante.

Pelez et hachez le gingembre.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive, ajoutez l'ail et le gingembre.

Mélangez puis ajoutez la viande et sa marinade. Faites revenir sur feu vif 3-4 min, ajoutez les carottes, un verre d'eau et le concentré de tomates.

Salez, poivrez et cuisez à feu doux 35 min. Ajoutez la crème, mélangez et servez.