

BŒUF COCO ET SA PUREE DE CAROTTES EPICEE

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2h30 à 3h



800 g de bœuf à bourguignon

800 g de carottes

50 cl de lait de coco (une boîte)

1 oignon

1 gousse d'ail

huile d'olive

2 cuillères à soupe de curry en poudre

1 cuillère à soupe de gingembre en poudre

1 cuillère à café de piment en poudre

1 cuillère à soupe de graines de coriandre

4 cuillères à soupe de coriandre fraîche

une pincée de sel

- 1 Dans une cocotte en fonte, faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail émincés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2 Ajouter le bœuf découpé en cubes et le faire revenir sur toutes les faces.
- 3 Ajouter le lait de coco et les épices sauf la coriandre fraîche, couvrir et laisser mijoter à feu moyen 1h30.
- 4 Ouvrir la cocotte, remuer un peu et rajouter un verre d'eau si nécessaire (la sauce doit être abondante et avoir une couleur beige clair), puis placer les carottes épluchées et coupées en rondelles épaisses (1/2 cm) dans le panier de la cocotte.
- 5 Refermer et laisser de nouveau mijoter 30 minutes au moins à feu moyen.
- 6 A la fin de la cuisson, la viande doit être tendre et les carottes s'écraser sans difficulté, si ce n'est pas le cas on peut prolonger d'une dizaine de minutes.
- 7 Sortir les carottes et les mettre dans un plat à part avec une partie de la sauce, mixer le tout.
- 8 Servir le bœuf bien chaud accompagné de sa purée de carottes, de sauce et de coriandre ciselée.
- 9 Accompagner éventuellement de riz légèrement parfumé au curry.