

Colombo de porc aux courgettes et aubergine

Marinade 24 h à l'avance
Préparation 15 mn
Cuisson 1 bonne heure

Les ingrédients pour 6 personnes :

Pour la marinade :

1 oignon
2 gousses d'ail
1 pointe de cumin
2 c à s de vinaigre de vin
Sel et poivre

1 kg de sauté de porc
3 c à s d'huile d'olive
1 aubergine
3 courgettes
2 pommes de terre
1 oignon haché
2 gousses d'ail
100 g de poudre de colombo (j'en ai mis 50 g)
1 feuille de laurier
1 brin de thym
1 brin de persil
1 piment antillais entier
2 citron vert
2 c à s de fond de volaille
2 clous de girofle
1 c à s de fécule de maïs
Sel et poivre

La veille mettre la viande coupée en gros dés à mariner dans un récipient creux avec oignon et ail pelés et hachés, ainsi que le reste des ingrédients de la marinade. Bien mélanger et garder au frais.

Le lendemain faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une cocotte et y faire saisir les morceaux de viande égouttés pendant 10 mn sans les laisser colorer.

Diluer le fond de volaille dans 1 l d'eau et verser le bouillon dans la cocotte. Ajouter l'oignon, l'ail, le thym, le persil, le laurier, les clous de girofle, le piment entier (ne surtout pas le fendre) et enfin la poudre de colombo diluée dans un peu du bouillon. Laisser cuire à couvert à gros bouillons pendant 15 mn (j'ai laissé 30 mn).

Ajouter ensuite l'aubergine (je ne l'ai pas épluchée contrairement à la recette pour que les morceaux se tiennent mieux à la cuisson) et les pommes de terre coupées en gros dés. Laisser mijoter 20 mn à couvert puis ajouter les courgettes non épluchées coupées en rondelles et cuire à couvert 15 mn.

Quand la viande est cuite la retirer et réserver au chaud. Retirer le thym, le laurier et le persil. Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau et l'ajouter à la sauce pour la faire épaissir. Ajouter le jus de citrons et 1 c à s d'huile. Napper la viande avec la sauce et les légumes et servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>