

PORC AU CURRY ET AUX FRUITS

Recette offerte par Marie-Paule Pépin - 4 personnes

Ingrédients :

800 g de filet de porc
1 oignon
2 gousses d'ail
1 mangue
1 poivron rouge
1 boîte de pulpe de tomate (1/2)
4 tranches d'ananas au sirop
2 briquettes de lait de coco (2 x 20 cl)
2 C. à soupe de curry
1 C. à café de cannelle en poudre
4 C. à S d'huile d'arachide
2 citrons verts
1 paquet de coriandre
Sel et poivre



Préparation :

- 1) Peler la mangue, ôter le noyau et couper la chair en petits dés.
- 2) Couper les tranches d'ananas en six.
- 3) Éplucher l'ail et l'oignon, les hacher.
- 4) Laver et épépiner le poivron, le couper en dés.
- 5) Détailler le porc en dés (2 cm env.).
- 6) Presser les citrons verts.
- 7) Faire chauffer l'huile dans un wok et faire revenir les dés de viande pendant 3 min sans cesser de mélanger. Puis réserver à hors du wok.
- 8) Dans le wok, faire légèrement revenir l'oignon émincé et le poivron, ajouter l'ail écrasé, ajouter la pulpe de tomate. Saupoudrer de cannelle et de curry, saler et poivrer.
- 9) Laisser cuire 2 min et ajouter le porc, arroser de lait de coco et du jus de citron vert.
- 10) Porter à ébullition et rebaisser le feu, laisser cuire 5 min.
- 11) Ajouter enfin les morceaux d'ananas et de mangue, réchauffer 3 min.
- 12) Parsemer de coriandre ciselé et servir avec du riz.