

Filet mignon au curry

Ingrédients

2 filets mignon de porc pour 6 personnes (compter 200 g de viande par personne)
un fond d'huile d'olive pour la marmite (4-5 cuillères à soupe)
2 cuillères à soupe de farine
sel, poivre
2 cuillères à soupe de curry en poudre
3 carottes
1 oignon
1 bouillon cube de légumes
1 brique de 500 ml de lait de coco (ou de crème de soja sinon)

Préparation

Dans une marmite ou un fait-tout faire chauffer l'huile à feu assez vif, et y faire dorer les filets mignons coupés en morceaux.
Retourner les morceaux de viande plusieurs fois pour les cuire de tous les côtés (5-6 minutes).
Pendant ce temps, éplucher et couper les carottes et l'oignon en rondelles.
Saler, poivrer la viande, saupoudrer du curry et de la farine.
Bien remuer pour répartir sur la viande.
Ajouter 1/2 L d'eau dans lequel on a dilué le bouillon cube (avec de l'eau chaude du robinet c'est plus facile), ainsi que les légumes.
Couvrir et laisser cuire à feu doux 50 minutes.
Ajouter le lait de coco, remuer et laisser sur le feu le temps que le mélange soit chaud.

Préparation

Se sert accompagné de riz ou de semoule.
La même recette peut se faire pour n'importe quel morceau de porc coupé en cubes, du poulet coupé en morceaux, du poisson.