Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Boeuf sauté au curry rouge-coco et long beans

Ingrédients

Préparation

Pâte de curry:
Torréfier 1 càc de poivre noir en grains, les graines de coriandre, les graines de cumin et les piments séchés dans une poêle à sec. Lorsque le parfum commence à se dégager, les écraser dans un mortier jusqu'à ce que cela devienne de la poudre.
Mixer les racines de galanga, la citronnelle, les échalotes, l'ail, le zeste de bergamote et la pâte de crevette puis rajouter les épices écrasées au mortier. Mixer à nouveau jusqu'à ce que cela devienne une pâte homogène puis réserver.
Emincer le boeuf en fines tranches.
Découper les longbeans en tronçons de 3 cm. Découper les feuilles de bergamote en fines lamelles et réserver.
Faire chauffer le wok et y verser l'huile végétale, ensuite la pâte de curry et enfin les lamelles de feuilles de bergamote.
Faire revenir la pâte de curry qui va libérer tous ses parfums et ajouter le boeuf émincé et les longbeans. Bien faire sauter le tout
Lorsque la viande est bien colorée, ajouter le lait de coco et laisser mijoter durant 5 min.
Assaisonner avec de la sauce de poisson et le sucre de palme.
Servir avec du riz blanc et parsemer de feuilles de basilic anisé.

Commentaires

200 g de "longbeans" ou de haricots princesses

Notes :