

La pomme de terre ? Purée, qu'est-ce que c'est bon !

www.recette-pomme-de-terre.com

CURRY INDIEN DE POMMES DE TERRE

VENU D'AILLEURS

30 mn. de préparation + **40 mn.** de cuisson

BUDGET : "Medium"

DIFFICULTÉ : "Plus ambitieux"

4 personnes

PRÉPARATION

Découpez la viande de bœuf en dés. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir la viande à feu vif. Après quelques minutes, ajoutez les échalotes et l'ail finement ciselés et remuez la préparation. Mélangez le tout avec la pâte de curry, le brocoli en fleurettes, les pois mange-tout, les navets coupés et les feuilles de chou. Faites cuire à feu vif tout en remuant. Ajoutez le jus de tomate et les pommes de terre épluchées et laissez mijoter une trentaine de minutes. Retirez la préparation du feu et ajoutez le yaourt. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

RECETTE ÉLABORÉE PAR des chefs européens ;
Campagne financée avec le concours de l'Union
Européenne et de la France



INGRÉDIENTS

- ▶ 8 pommes de terre pour cuisson mijotée
- ▶ 400 g de bœuf
- ▶ ¼ de brocoli en fleurettes
- ▶ 2 échalotes
- ▶ 20 pois mange-tout
- ▶ 4 petits navets
- ▶ 4 feuilles de chou vert
- ▶ ½ boîte de jus de tomates
- ▶ 250 g de yaourt nature
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile pour wok
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 3 cuillères à café de pâte de curry
- ▶ sel et poivre

NOTRE CONSEIL

Les pommes de terre à chair fondante sont tendres, avec une relativement bonne tenue à la cuisson. Elles s'imprègnent à merveille des ingrédients avec lesquels on les marie. Elles sont particulièrement recommandées pour la cocotte (plats mijotés) et le four (en robe des champs).