

Cari de boulettes de boeuf au lait de coco



Préparation : 55 MIN
Cuisson : 1 H
Rendement : 4 à 6 portions
Se congèle

Ingrédients

Boulettes

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 tranches de pain
- 454 g (1 lb) de boeuf haché maigre
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché finement
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma moulu
- 1 oeuf
- 5 ml (1 c. à thé) de piment fort, haché finement (ou au goût)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Cari

- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 tomates, coupées en dés (ou 180 ml / 3/4 tasse de coulis de tomate)
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 recette de pâte de cari (voir recette)
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en gros cubes

Préparation

Boulettes

1. Dans un grand bol, verser l'eau. Y tremper rapidement les tranches de pain.
2. Avec les mains, presser le pain pour l'essorer.
3. Jeter l'eau.
4. Dans le même bol, bien mélanger le pain mouillé avec tous les ingrédients sauf l'huile.
5. Saler et poivrer.
6. Avec les mains, façonner de petites boulettes d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de viande chacune. Vous obtiendrez environ 24 boulettes.

7. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, dorer les boulettes dans l'huile.
8. Réserver.

Cari

1. Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile.
2. Ajouter les tomates et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tombées.
3. Ajouter la pâte de tomates, la pâte de cari et cuire 2 minutes en ajoutant un peu d'eau si la préparation adhère trop à la casserole.
4. Ajouter le lait
5. de coco, les pommes de terre et les boulettes. Porter à ébullition.
6. Couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes, jusqu'à ce que les boulettes et les pommes de terre soient tendres.

Note: Délicieux avec le riz pilaf aux épices (voir recette) et du pain naan ou du chapati.