



Porc

Colombo de porc



1h10 **15 min** **55 min** **0** **482**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper la viande en petits cubes.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Eplucher et hacher l'ail.
- 4 Couper l'aubergine en deux puis en larges tranches, couper également les courgettes en larges tranches.

Étape 2

Cuisson

- 1 Mettre l'huile dans une cocotte à feu vif. Quand elle est chaude ajouter la viande et laisser colorer pendant 10 minutes en remuant régulièrement.
- 2 Ajouter l'oignon, l'ail, le laurier et le thym et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- 3 Ajouter l'eau mélangée au fond de volaille, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- 4 Ajouter les légumes et la poudre de colombo, rectifier l'assaisonnement, poser le piment sur l'ensemble et poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.
- 5 Découvrir la cocotte, monter le feu et faire réduire la

500 g **Echine de porc**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à soupe **Epices à colombo**
1 **Aubergine**
2 **Courgette**
1 c. à café **Fond blanc de volaille**
1 **Piment(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
3 tige(s) **Thym**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**
50 cl **Eau**

sauce 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Juste avant de servir arroser avec le jus de citron vert.