



Porc

Colombo de porc et achards de mangue



3h20 **20 min** **1h** **2h** **848**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

600 g **Epaule(s) de porc**
2 c. à café **Epices à colombo**
2 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**
2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Piment(s)**

Ingrédients pour le colombo

3 **Pomme(s) de terre**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Epices à colombo**
2 c. à café **Concentré de tomate**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Graines de cumin**
1 c. à café **Graine(s) de**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le porc en cubes de la taille d'une bouchée, les mettre dans un saladier.
- 2 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail. Ecraser légèrement les clous de girofle dans un mortier à l'aide d'un pilon.
- 3 Verser le vinaigre sur la viande, assaisonner avec les épices à colombo. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Ajouter l'ail, les clous de girofle, le laurier et le piment entier. Mélanger et recouvrir de film alimentaire. Laisser mariner pendant 2 heures au frais.

Étape 2

Préparation du colombo

- 1 Peler les pommes de terre et les carottes à l'aide d'un économiseur. Couper les pommes de terre en cubes et les carottes en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'oignon, le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Couper le piment en deux et l'épépiner. Le couper en

lanières à l'aide d'un couteau éminceur.

- 4 Faire chauffer la moitié de l'huile dans un faitout, faire dorer les graines de cumin et de fenugrec pendant 1 minute. Ajouter les oignons, les faire suer pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter les pommes de terre et les carottes. Assaisonner avec du sel, du poivre et le sucre. Mélanger, faire revenir pendant 10 minutes. Retirer les légumes du faitout, les réserver dans un plat.
- 6 Verser le reste d'huile dans le faitout, faire chauffer. Egoutter le porc à l'aide d'une écumoire, le mettre dans le faitout. Saupoudrer d'épices à colombo, faire dorer sur feu vif pendant 10 minutes.
- 7 Ajouter l'ail, le piment et le concentré de tomate. Remettre les légumes dans le faitout et mélanger.
- 8 Ajouter le laurier, les clous de girofle entiers et le thym. Verser l'eau et mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.
- 9 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes, le verser dans la sauce hors du feu. Mélanger.

Étape 3

Préparation du rougail

- 1 Peler les mangues à l'aide d'un économe, les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler le gingembre à l'aide d'un économe, le râper finement. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Ciseler la cive, hacher le piment à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une casserole, faire dorer la cive, le gingembre, le piment et l'ail.
- 5 Ajouter les dés de mangue. Assaisonner avec du sel, du poivre et le curry. Mélanger et faire revenir pendant 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser le colombo de porc dans des assiettes individuelles avec un peu d'achards de mangue.
- 2 Décorer avec de la coriandre et déguster chaud.

fenugrec

- 1 **Piment(s)**
- 2 feuille(s) **Laurier**
- 2 branche(s) **Thym**
- 2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 30 cl **Eau**
- 4 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les achards de mangue

- 2 **Mangue**
- 30 g **Gingembre frais**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Curry**
- 0.5 **Piment(s)**
- 3 tige(s) **Cive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le dressage

- 4 tige(s) **Coriandre**