

# COLOMBO DE BŒUF, PATATES DOUCES, PETITS POIS & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Bœuf (gîte, paleron ou macreuse) 400g
- 1 patate douce = 200g
- 1 gros oignon = 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- Petits pois surgelés 100g
- Huile végétale (tournesol, arachide ou coco) 2 càs
- Farine ou maïzena 1 càc
- Eau 150mL
- Lait de coco (ou crème fraîche) 100mL
- Epices à colombo 1/2 càc
- Sel et poivre + coriandre
- Facultatif : noix de coco râpée 1 càs + zestes de citron vert

## Astuces :

- Bœuf, porc, veau, poulet ou dinde.
- Encore meilleur consommé le lendemain !

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h10 environ**  
**Pour 2 personnes**

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Éplucher la patate douce et la couper en **petits cubes**.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Découper la viande en gros morceaux (4 cm).
5. Zester le citron vert.
6. Dans une **casserole** ou un fait-tout sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** la viande et mélanger rapidement pour la **saisir** sur toutes les faces puis ajouter la farine ou la maïzena et mélanger rapidement de nouveau.
8. **Ajouter** les cubes de patates douces, les petits pois, les épices à colombo, le sel, le poivre, l'eau et le lait de coco. Mélanger, mettre un **couvercle** et laisser cuire **1h** sur **feu doux**.
9. **Au dernier moment** : **parsemer** d'herbes aromatiques, de zestes de citron et de noix de coco râpée (facultatif) et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)