

CÔTELETTES AU CARI DE BOMBAY

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné d'un mesclun et d'une miche de pain croûté.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

757
CALORIES

56 g
PROTÉINES

87 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

25 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4po) d'épaisseur	4, de 150 g
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
2	Oignons, grossièrement hachés	2
3 c. à table	Poudre de cari ou 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari	45 ml
2	Patates douces moyennes, pelées et coupées en quartiers	2
4	Carottes moyennes, pelées et coupées en rondelles	4
1 1/2 tasse	Haricots verts	375 ml
3/4 tasse	Bouillon de volaille	180 ml
1 1/2 tasses	Lentilles vertes cuites	375 ml
3/4 tasse	Yogourt nature	200 ml
Au goût	Coriandre fraîche, hachée (facultatif)	Au goût

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen-vif, chauffer la moitié de l'huile et y faire dorer légèrement les côtelettes de chaque côté environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
- Dans la même casserole, chauffer le reste de l'huile. Y faire revenir les oignons et la poudre de cari environ 2 minutes (s'il s'agit de pâte de cari, l'ajouter au yogourt). Ajouter les légumes, le bouillon et porter à ébullition. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Remettre les côtelettes dans la casserole, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée.
- Incorporer les lentilles et le yogourt et réchauffer quelques minutes. Servir et garnir de coriandre.

IDÉES POUR LA BOÎTE À LUNCH

Tailler les côtelettes en lanières et servir ce cari froid dans un pita avec du concombre tranché.