COLOMBO DE VEAU

4 personnes :

Préparation ; 30 mn

Cuisson : 30 mn

INGREDIENTS

800 g de veau coupé en morceaux (quasi, échine)

1 aubergine

1 échalote

1 gousse d’ail

3 brins de persil plat

1 citron vert bio

1 boîte de tomates jaunes entières au jus (rouges si vous n’en trouvez pas)

5 cuil. à soupe d’huile d’olive

2 cuil. à soupe de poudre à colombo

1 cuil. à café de poudre de bois d’Inde

Sel et poivre

Préparation :

1. Pelez l’échalote et l’ail, hachez-les avec le persil. Placez-les dans un grand saladier avec 3 cuil. à soupe d’huile, les épices, du sel et du poivre.
2. Zestez le citron vert au-dessus du saladier, ajoutez son jus et mélangez bien le tout.
3. Incorporez la viande en morceaux. Avec les doigts,

mélangez la viande avec la marinade afin de bien l’imprégner.

4. Laissez-la reposer au frais au moins 4 heures.
5. Passé ce temps, coupez l’aubergine en cubes et faites-les revenir avec le reste d’huile dans une grande sauteuse pendant environ 10 min.
6. Renversez le contenu du saladier de viande dans une cocotte sur feu vif et faites dorer les morceaux marinés pendant 5 min en mélangeant souvent.
7. Ajoutez les aubergines et les tomates. Versez 40 cl d’eau, rectifiez l’assaisonnement et laissez cuire à couvert sur feu doux environ 45 min selon la qualité de la viande. Il faut que celle-ci devienne fondante et la sauce sirupeuse.
8. Ajoutez un peu d’eau en cours de cuisson si la sauce réduit trop. Servez bien chaud accompagné de riz.