

Recettes de cuisine créole à la viande

Ragoût de cochon antillais

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de rouelle de porc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 (cuisson)
- 1 cuillère à café de poudre à colombo
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à café de sel
- 100 ml d'eau pour la marinade + 300 ml + 150 ml d'eau pour la cuisson
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1,5 piment fort
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de 4 épices en poudre
- 2 branches de cive émincées + 2 pour la cuisson
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de bois d'Inde
- 30 gr de persil coupé

Budget : €

Difficulté : facile

Préparation : 30 mn

Marinade : 3 h

Cuisson : 1 h 20 mn

Retirer une partie du gras de la viande et la découper en morceaux pas trop gros.

Eplucher l'oignon et le découper grossièrement.

Eplucher l'ail, le couper et le dégermer.

Couper 1 piment en 2 et ne garder que la moitié.

Verser l'oignon, l'ail, le 1/2 piment et la cive dans le bol mixeur.

Mixer grossièrement l'ensemble et l'incorporer à la viande dans le saladier.

Presser les citrons et verser le jus sur la viande.

Ajouter l'huile et les feuilles de bois d'Inde.

Ajouter les épices (4 épices, thym, poudre à colombo et clous de girofle).

Enfin, verser l'eau et mélanger à la main pour bien enrober les morceaux de viande.

Mettre la marinade au réfrigérateur 3 h minimum.

A sortir du réfrigérateur, débarrasser chaque morceau de viande des oignons et de l'ail l'entourant.

Conserver oignons, ail et jus de la marinade.

Mettre à chauffer l'huile dans une grande casserole à feu vif.

Lorsque l'huile est chaude, incorporer la viande pour la colorer.

Retourner la viande de temps en temps pour bien la colorer (environ 15 mn).

Ajouter ensuite les oignons et ail de la marinade.

Mélanger et verser ensuite le jus sur le bord de la casserole.

Ajouter la cive, le bois d'Inde moulu, l'eau et saler.

Mélanger et déposer le piment frais sur la sauce.

Laisser mijoter à couvert 30 mn.

Au bout des 30 mn, ajouter le persil et le jus du dernier citron pressé.

Ajouter l'eau et prolonger la cuisson à couvert 30 mn à feu moyen.

Au terme de la cuisson, enlever délicatement le piment et laisser reposer la viande avant de servir.