

Cocotte de porc aux 4 épices

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

- 800 g de viande de porc (échine, palette ou pointe)
- 3 tomates
- 1 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 gros oignon
- 1 piment vert
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de curcuma
- 1 c à café de gingembre
- 2 c à café de graines de cumin
- 2 c à café de graines de coriandre
- 1 bouquet garni
- 1 c à soupe de sucre
- 3 c à soupe d'huile
- Quelques brins de coriandre

Commencez la recette par la découpe de tous les ingrédients.

Écrasez les graines de coriandre avec le plat de la lame d'un grand couteau ou pilon et mortier.

Émincez l'oignon et la gousse d'ail. *Vous pouvez aussi écraser cette dernière au presse-ail.*

Coupez en petits morceaux le poivron vert et rouge. Coupez finement le piment vert. Coupez les tomates en petits morceaux.

Coupez votre viande en gros cubes.

Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse ou une cocotte. Quand l'huile est chaude, ajoutez les graines de cumin, les graines de coriandre, le gingembre, le curcuma. Mélangez à la spatule et laissez cuire 1 minute pour dégager un maximum de parfums.

Ajoutez ensuite les oignons, l'ail et laissez revenir 5 minutes. Ajoutez les morceaux de viande et laissez dorer 5 minutes à feu moyen.

Incorporez le bouquet garni, les poivrons, le piment et laissez cuire encore 5 minutes. Ajoutez les tomates.

Versez 10 cl d'eau. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de sucre pour diminuer l'acidité des tomates.

Salez et poivrez légèrement et laissez mijoter 30 minutes à couvert et 5 minutes sans couvercle pour réduire un peu la sauce.

Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée. Servez votre viande dans des petites cocottes accompagnée d'un riz basmati.