

BOEUF AU LAIT DE COCO ÉPICÉ



Ingrédients pour 4 à 5 personnes :

1 boîte 1/2 de lait de coco
1 bonne CS de pâte de curry rouge
une pincée d'ail en poudre (j'avais pas de frais)
2 bavettes de bœuf (260 g)
2 CS de jus de citron jaune + du vert (car j'avais plus assez de jaune)
2 CS de Nuoc Mâm
1 pointe de curcuma
5 / 6 CS sauce soja
2 CS de feuilles de coriandre hachées
nouilles chinoises aux œufs

Versez le lait de noix de coco dans une casserole et portez-le à légère ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 10 mn à feu doux. Incorporez la pâte de curry et l'ail en poudre, la sauce soja, laissez mijoter pendant 5 mn.

Coupez la viande en fines lamelles.

Épluchez et coupez finement les légumes : les poivrons en fines lamelles, les carottes et courgettes en fines rondelles, (que j'ai décoré en fleur grâce au zesteur juste avant de les couper en rondelles). Gardez tous ces ingrédients à portée de main.

Réduisez le feu, incorporez le jus de citron, la sauce Nuoc Mâm, le curcuma. Laissez mijoter durant 10/15 mn. Il n'est pas nécessaire de saler la préparation, car la sauce soja est suffisamment salée à mon goût, sinon, rajoutez-en légèrement. Faites cuire les nouilles chinoises aux œufs durant ce temps comme indiqué sur le paquet (pour ma part 3 mn dans l'eau bouillante, puis égouttées et rincées à l'eau froide, j'ai rajouté un peu d'huile de sésame, pour qu'elles ne collent pas et pour le petit goût). Réservez les en attendant de les rajouter à la sauce et viande.

Ajoutez enfin les légumes dans la sauce, j'ai mis d'abord les carottes et poivrons, et 2 à 3 mn après, j'ai mis les courgettes qui cuisent beaucoup plus rapidement et enfin les lamelles de viande, laissez cuire 2 / 3 mn.

Rajoutez les nouilles à la préparation, juste pour les réchauffer, et servez dans des assiettes, saupoudrez de coriandre ciselée si vous aimez, et dégustez bien chaud !!!!

**** Audrey ****

FLAGRANTS DÉLICES by Tambouillefamily