



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

Colombo de dinde de Ginette

la marchande d' épices du marché de Pointe à Pitre



Les épices de la recette: le Colombo et les graines à roussir...

Ingrédients nécessaires :

- 1 kg de viande de dinde ou (poulet, lapin, porc, poisson)
- 3 pieds de eive ou ciboulette, oignons du pays
- du persil
- du thym
- des clous de girofle
- 100 ml d' huile
- 1 cuillerée de graines à roussir
- 3 cuillères à soupe de Colombo
- poivre et sel

Pour la marinade:

- 3 gousses d' ail
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de Colombo
- poivre et sel
- 1 citron

Découper la viande en morceaux, ajouter le sel, l' ail, l' oignon, le citron, le poivre et 2 cuillères à soupe de Colombo. Laisser macérer au minimum 1 heure mais c' est encore meilleur préparé la veille.

Faire griller les graines à roussir dans un wok, verser l' huile et incorporer les épices et laisser revenir quelques secondes. Ajouter la poudre de Colombo, les clous de girofle et verser un peu d' eau. Ajouter les morceaux de viande, mélanger bien pour faire revenir et laisser cuire 30 min. Rectifier l' assaisonnement et servir avec du riz.

*vous pouvez ajouter des légumes: aubergines, pomme de terre, concombres, courgettes... j'ai ajouté des tomates cerises coupées en 2 5min avant la fin de cuisson.

 <http://cachou66.canalblog.com/>