

Curry de boeuf haché

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min / Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ✓ 650 g viande hachée | ✓ 1 cuil à soupe de cassonade |
| ✓ 20 cl coulis de tomates | ✓ 4 cuil à café de curry |
| ✓ 2 carottes | ✓ 1 cuil à café de curcuma |
| ✓ 300 g de pommes de terre | ✓ 1 cuil à soupe de farine |
| ✓ 1 oignon | ✓ 1 cuil à soupe d'huile d'olive |
| ✓ 1 gousse d'ail | ✓ Sel & poivre |

Préparation : *Recettes de Caline*

Epluchez et coupez finement l'oignon et l'ail.

Epluchez les pommes de terre et les carottes puis coupez-les en petits dés.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.

Ajoutez le boeuf haché, salez et poivrez puis laissez dorer
en remuant régulièrement.

Couvrez à hauteur avec de l'eau puis couvrez et laissez cuire
à frémissement pendant 10 min en remuant de temps en temps.

Ajoutez les pommes de terre et les carottes dans la cocotte.

Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 10 min, jusqu'à
ce que les légumes deviennent tendres (goûtez-y).

Ajoutez le coulis de tomates, la cassonade, les épices et la farine.
Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement
et laissez cuire encore 10 min à découvert.

Accompagnez de riz blanc ou comme je l'ai fait avec du chou-fleur

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!