

RECETTE D'AOUÛT

COLOMBO DE PORC



AOUÛT
20
18

| LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Banques Alimentaires

© Emilie Franzo

COLOMBO DE PORC

Ingredients

| | | | | | |
|----------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|------|
| 1,2 kg de porc | 2 oignons | 2 gousses d'ail | 1 ciboulette | 5 CAS d'huile | thym |
|----------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|------|

Astuces

Le porc peut être remplacé par du poulet ou du mouton. La ciboulette peut être remplacée par de la ciboule.

Couverts
6 personnes

Préparation
15 min

Cuisson
20 min

Coût
de 2€/pass.

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|------------|----------------------------|---------------|
| 2 CAS de poudre à colombo ou curry | 1 aubergine | 1 courgette | 1 poivron rouge | 1 poivron jaune | 1/2 citron | 1 gousse de pomme de terre | sel et poivre |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|------------|----------------------------|---------------|

Préparation

- 1** Couper la viande en morceaux. Couper les oignons, la ciboulette et l'ail.
- 2** Laver les légumes et les tailler en dés.
- 3** Faire revenir le porc arrosé de citron, l'ail, le thym, la ciboulette dans un peu d'huile et laisser frissoler environ 5 minutes.
- 4** Ajouter les légumes, délayer la poudre de colombo ou de curry dans un peu d'eau et verser dans la préparation.
- 5** Saler, poivrer et laisser cuire à petit feu 15 à 20 minutes.

Le petit + : Les épices et aromates une bonne alternative au sel et aux graisses pour donner du goût :

- Pail :** à utiliser pour les grillades, sauces, ragouts, rôtis, poissons, pâtes et plats à base de tomates.
- Thym :** à utiliser pour les salades, faire des beurrés composés, des sauces et des vinaigrettes. Il est souvent associé à de l'ail.
- Ciboulette :** à utiliser dans les salades, les omelettes et aussi le fromage frais.
- Herbes de Provence :** à utiliser pour le pot-au-feu, les plats en sauce, parfumer les omelettes, les salades, le coulis de tomate ou les lentilles.

Pour faire pousser vos herbes aromatiques chez vous, nous vous conseillons ce blog : <https://potagerdurable.com/herbes-aromatiques-faites-vous-ces-12-erreurs>