

Côtes de veau au rougail de tomates



Préparation : 30 mn

Marinade : 1 h

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 côtes de veau

15 cl de lait de coco

2 oignons

2 citrons verts

3 grosses tomates

2 gousses d'ail

1 piment oiseau

4 c à s d'huile

2 c à c de curry

1 c à c de cassonade

2 c à s de rhum blanc

Tabasco, sel et poivre du moulin

Mélanger dans un bol la lait de coco avec le jus des citrons verts, le rhum blanc, 2 c à s d'huile, 1 gousse d'ail hachée et 3 gouttes de Tabasco. Mettre les côtes de veau dans un plat et verser la préparation au lait de coco dessus. Couvrir et laisser mariner 1 h au frais.

Épépiner et concasser les tomates. Peler et hacher les oignons.

Dans une casserole faire chauffer 1 c à s d'huile et y faire revenir 2 mn les oignons hachés. Ajouter le curry, les tomates concassées et 1 gousse d'ail émincée. Laisser cuire 10 mn sans couvrir. Ajouter ensuite le piment émincé et la cassonade, assaisonner et cuire encore 10 mn.

Pendant ce temps égoutter les côtes de veau et les cuire au grill ou au barbecue en les tournant à mi-cuisson. Saler et poivrer. Accompagner du rougail de tomates et de riz basmati.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>