

Sauté de veau épicé à la mangue, *version Cookeo*



Pour 6 personnes :

1 kg de sauté de veau

1 à 2 mangues bien mûres

2 oignons

1 jus de citron vert

3 gousses d'ail - 1 CS de gingembre frais râpé - 1 CC de massalé - 1 CC de curry

15 cl de lait de coco - 1 verre d'eau

Sel, poivre et huile végétale

- 1h avant la cuisson, faire mariner le sauté de veau, coupé en cubes réguliers et dégraissé au maximum, dans le jus de citron vert, 1 CS d'huile, l'ail pressé, le gingembre frais râpé, la poudre de massalé et de curry. Bien mélanger pour enrober la viande et laisser reposer au frais.
- Programmer le Cookeo en mode « Dorer ». Faire chauffer un peu d'huile végétale et faire revenir, jusqu'à légère coloration, les oignons épluchés et finement ciselés. Ajouter le sauté de veau mariné et laisser dorer quelques minutes.
- Verser 1 verre d'eau et programmer 15 min en mode « Sous Pression ».
- Au bout de ce temps, ouvrir le couvercle, ajouter la mangue épluchée et coupée en dés, ainsi que le lait de coco. Remettre en mode « Dorer » et laisser remonter en température, le temps du préchauffage.
- Servir aussitôt avec un riz basmati (ici, mélangé avec des dés de carottes, des raisins secs et les 5 cl restant du lait de coco).

Bonne
Appétit
Sandra