

Sauté de porc aux épices, raïta de concombre

Préparation : 35 mn

Cuisson : 1 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

800 g d'échine de porc coupée en morceaux

300 g de tomates cerise

300 g de haricots plats

2 oignons

2 gousses d'ail

1 cm de gingembre frais

1 petit piment vert

20 g de raisins secs

25 cl de bouillon de volaille

2 c à s d'huile

Sel

Pour la sauce raïta :

1 concombre

4 yaourts nature

Graines de cumin

Sel

Équeuter les haricots plats et les couper en morceaux en biseau. Peler et émincer les oignons. Épépiner le piment et le hacher. Peler l'ail et le gingembre et les hacher. Dans une cocotte faire chauffer l'huile et y dorer les morceaux de porc 10 mn environ en les remuant de temps en temps. Ajouter l'ail, le gingembre, les oignons émincés et le piment, saler et cuire 10 mn à feu doux. Verser le bouillon, ajouter les haricots et les raisins secs et laisser mijoter à couvert 30 mn.

Préparer le raïta : laver et épépiner le concombre, le râper et le mettre dans une passoire. Saupoudrer de sel et faire égoutter 15mn. Mélanger avec les yaourts et un peu de cumin.

Ajouter les tomates cerise dans la cocotte et cuire encore 10 mn. Servir bien chaud avec le raïta.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>