

COLOMBO DE PORC



Ingrédients :

1 kg de palette, sauté ou échine de porc
1 kg de courgettes
2 oignons
2 gousses d'ail
thym
laurier
1-2 morceaux de piments antillais
2-3 cs de Colombo

- Découper la viande en gros cubes et la faire revenir dans une cocotte avec les oignons émincés dans de l'huile pendant 5 minutes. A la fin, ajouter l'ail émincé.
- Verser la poudre de Colombo, ajouter le thym, le laurier et le piment, saler et couvrir d'eau. Couvrir et laisser cuire 1 h à feu doux.
- Ajouter dans la cocotte les courgettes coupées en grosses rondelles et poursuivre la cuisson encore 1 heures en remuant le moins possible.
- Accompagner de riz, de semoule ou de haricots rouges.