

Viande Palak (plat indien)

ingrédients (pour 4 personnes)

- 600g de viande(veau,agneau,volaille...)
- 500g d'épinards (net égoutté si vous les prenez en boîte)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 500g de pulpe de tomate (ou 20cl de coulis de tomates)
- 20cl de crème légère (ou du yaourt grec)
- Un cube de bouillon déshydraté (en accord avec la viande choisie)
- **Épices** (pour un palak léger, 1 dose correspond à 1/2cuillère à café. Si vous aimez particulièrement les saveurs indiennes, vous pouvez mettre 1 cuillère à café pas trop bombée :
- 1 dose de curcuma
- 1 dose de curry
- 1 dose de cannelle
- 1 dose de coriandre en poudre
- 1 dose de gingembre frais ou 2 doses de gingembre en poudre
- 4 clous de girofles hachés
- 6 gousses de cardamome hachées
- poivre
- coriandre fraîche



préparation :

1. Faites revenir les épices dans 2 cuillères à soupe d'huile pendant 30 secondes. Ajoutez l'oignon, l'ail puis faites revenir 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez la viande et faites la dorer. Ne salez pas !
3. Ajoutez l'eau à hauteur de la viande avec le cube de bouillon. Ajoutez la tomate, puis laissez cuire à couvert pendant 30 minutes.
4. Ajoutez la crème (ou le yaourt) et les épinards coupés finement (pour les épinards en boîte, versez la boîte dans une passoire, écrasez bien avec le poing pour éliminer l'eau, puis coupez les feuilles finement avec un couteau).
5. Laissez cuire encore 15mn en remuant de temps en temps (la sauce doit être épaisse).
6. Corrigez l'assaisonnement avant de servir.