

# Nos recettes

Colombo (plat créole très populaire)

6 personnes

# M'AMOUR

Les confitures de chez nous!



## Ingrédients :

- \* 1 kg de viande (cabri ou chèvre, agneau, poulet ou porc) ou de poisson
- \* 1 kg de légumes (aubergines, carottes, courgettes, pomme de terre, christophine...)
- \* 3 cuillerées à soupe de poudre à colombo ou de massalé
- \* 2 cuillerées à soupe de confiture de TAMARIN M'AMOUR
- \* 6 gousses d'ail
- \* 1 oignon
- \* 1 piment frais
- \* 3 citrons verts
- \* 3 cives (ou ciboules)
- \* 1 bouquet garni

Faites mariner pendant une heure minimum les morceaux de viande ou de poisson avec 5 gousses d'ail écrasées, le piment et le jus de deux citrons verts.

Faites revenir la viande égouttée avec les oignons (oignon et cives) et le bouquet garni. Quand la viande est bien dorée, ajoutez la poudre à colombo, du sel et du poivre et laissez roussir quelques minutes en remuant.

Ajoutez la confiture de tamarin puis la

marinade et de l'eau à hauteur. Couvrez et laissez frémir 15 minutes.

Ajoutez tous les légumes en morceaux et laissez cuire à couvert de nouveau 15 à 30 minutes.

5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le jus du dernier citron et une gousse d'ail écrasée.

Pour le colombo de poisson, réduisez le temps de cuisson.

Servez avec du riz créole.