

l'épicerie de bruno

Colombo facile aux fruits et sa semoule

Préparation : 60 min

Cuisson : 30 min

Marché pour 6 personnes

2 filets mignon de porc (ou 400 g de blancs de poulet bio)

40 cl de lait de coco non sucré

20 cl de crème liquide entière

40 g de raisins secs

20g d'amandes effilées

20 g de farine

20 cl d'huile d'olive

350 g de semoule moyenne

1 oignon

½ pomme

½ mangue

½ ananas

1 citron vert

A l'épicerie de bruno

20 g de mélange colombo

4 piments oiseau

6 à 8 pincées de fleur de sel de Noirmoutier

2 cuillères à soupe de gros sel de Guérande

La Recette

Découper les filets mignons de porc ou les blancs de poulet en gros dés de 3 cm de côté.

Eplucher et ciseler les oignons.

Tailler les pommes en dés de 5 mm de côté.

Eplucher puis tailler l'ananas et la mangue en dés.

Faire colorer dans une cocotte très chaude les morceaux de viande, les assaisonner de sel.

Les retourner, ajouter 2 cuillères à soupe de farine, les oignons, les pommes, la mangue, l'ananas, les raisins secs, les épices (colombo et piments oiseau concassés).

Déglacer avec un peu d'eau, ajouter le lait de coco et la crème, puis faire cuire 10 minutes.

Dans une casserole, faire bouillir un volume d'eau (double du poids de la semoule) avec 5 g de gros sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Verser sur la semoule, couvrir et laisser gonfler jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

A l'aide d'une fourchette, égrainer la semoule.

Rectifier l'assaisonnement du colombo (sel, poivre), ajouter le jus du citron vert, puis servir.