



Bœuf à la papaye

Plat pour 4 personnes – pas épicé

- 800 g de rumsteck ou autre pièce de bœuf tendre
- 1 belle papaye pas trop mûre
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café de graines de coriandre
- 1 cuillerée à café rase de curry en poudre
- Sel, poivre
- Coriandre frais (persil chinois)
- 2 cuillerées à soupe de **confiture de papaye**



Coupez le bœuf en lamelles épaisses.

Pelez la papaye, coupez la en deux, enlevez les graines et détaillez la en lamelles.

Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.

Faites chauffer l'huile à feu vif dans une sauteuse, et mettez-y à revenir les tranches de bœuf.

Ajoutez aussitôt la papaye, l'oignon, les graines de coriandre, le curry et la confiture de papaye.

Salez, poivrez.

Réduisez la puissance du feu et laissez cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes.

Versez dans un plat de service chaud, parsemé de feuilles de coriandre.

Servez avec un riz créole.

www.couleursdeguyane.com