

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



Porc à la papaye mi mûre

RECETTE AVEC
LES CLASSES DE CE2-CM1 DE L'ÉCOLE
LUC AMOURA 2 - 2016

PORC À LA PAPAYE MI-MÛRE



rc à la papaye mi mû

PORC À LA PAPAYE MI-MÛRE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de morceaux de porc
- 1 papaye mi-mûre
- 3 citrons
- la moitié d'1 botte de persil
- 1 botte d'oignon vert
- 500 g de tomates cerise
- 1/2 oignon blanc
- 4 ails
- 4 cocos secs
- 1/2 kg de riz
- 1 brin de persil chinois

Préparation : 1h min

4 parts

Cuisson : 30 min

1. Râpez les cocos secs dans un saladier, ensuite mettez-y un peu d'eau, puis pressez-les dans un autre saladier pour y obtenir le jus.
2. Lavez le riz 3 fois, ensuite y ajouter le jus de coco pressé et mesurez-le (ne pas ajouter d'eau dans la marmite à riz).
3. Branchez la marmite à riz et laissez cuire.
4. Lavez et coupez par avance les ingrédients suivants: la papaye mi-mûre (coupée en cube), la botte d'oignons verts, la moitié d'1 botte de coriandre, 500 g de tomates cerise, le 1/2 oignon blanc et les 4 ails (attention à enlever le germe de l'ail).
5. Mettez-les dans chacune des assiettes.
6. Pressez les citrons dans un bol.
7. Dans un saladier, mettez le porc puis, ajoutez le jus de citron et mélangez le tout avec vos mains (attention, n'oubliez pas de vous laver les mains).
8. Chauffez la marmite à feu doux pendant 15 min environ, ensuite rajoutez le porc au citron et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus (en refermant la marmite avec son couvercle).
9. Dès que le porc est cuit, versez-le dans un saladier.
10. Toujours dans la même marmite, ajoutez et faites revenir l'oignon blanc.
11. Ensuite, ajoutez les cubes de papayes mi-mûres, mélangez et laissez mijoter quelques minutes à feu doux, en fermant le couvercle de la marmite.
12. Rajoutez les tomates cerise, mélangez et laissez mijoter pendant 5 minutes.
13. Ensuite rajoutez le porc, mélangez le tout. Ensuite laissez mijoter à feu doux (en fermant la marmite).
14. Ajoutez l'ail, puis l'oignon vert et ensuite la coriandre. Mélangez le tout et refermez la marmite à petit feu pendant quelques minutes. Et voilà !