



Cari de bœuf thaïlandais

Ingrédients:

- 3 livres de boeuf coupé en cubes de 1½ po (rôti de palette, bœuf à ragout)
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry thaï
- 1½ tasse de lait de coco entier, plus ½ tasse (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme (j'ai utilisé de la pâte de dattes. Peut être remplacé par un peu de sucre)
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en gros cubes
- 2 petits oignons, pelés et hachés grossièrement
- 2 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux de 2 pouces
- Poignée d'herbes mélangées hachées, comme la coriandre et les oignons verts

Dans un grand bol, mélanger le boeuf en cubes avec le sel.

Appuyez sur le bouton "Sauté" sur l'instant pot et ajouter l'huile de noix de coco.

Lorsque l'huile est chaude, ajoutez la pâte de cari et remuez jusqu'à ce qu'elle soit parfumée.

Verser le lait de coco, la sauce soja, le jus de pomme et la sauce de poisson.

Ajouter les cubes de boeuf, et les patates douces, les oignons et les carottes. Bien remuer.

Fermer le couvercle, régler la cuisson à 25 minutes. Une fois le temps écoulé, évacuez la

pression et ajoutez les carottes et les patates douces et repartez l'instant pot en mode

Manuel/pressure cook pour 10 minutes.

Lorsque le ragoût a fini de cuire, débranchez l'autocuiseur et laissez la pression baisser naturellement. S'il est toujours sous pression après 10 minutes, tournez la valve en haut pour libérer la pression manuellement.

Une fois la pression relâchée, enlevez le couvercle et goûtez le ragoût. Ajuster l'assaisonnement avec du sel ou de la sauce de poisson au goût.

Ne vous inquiétez pas si la sauce semble caillée - elle sera toujours délicieuse. Pour ceux d'entre vous qui veulent une sauce plus crémeuse, vous pouvez transférer la viande dans un plat de service avec une cuillère à fente. Verser la sauce et les légumes dans un mélangeur ou un robot culinaire et ajouter l'½ tasse de lait de coco en option. Réduire la sauce en purée jusqu'à consistance lisse et la combiner avec le bœuf avant de servir.

<https://nomnompaleo.com/post/139586356888/pressure-cooker-thai-beef-curry>