

## Manuella Magnin

### La potée de fruits souvenir d'Inde

#### Recette pour 4 personnes

2 oignons émincés  
1 petit ananas  
1 pomme  
1 papaye  
1 poignée de mélange de fruits secs  
12 noix de cajou  
1 dl de lait de coco  
½ bâton de cannelle  
5 gousses de cardamome  
1 c.t. de moutarde noire  
1 poignée de feuilles de curry séchées  
1 c.s. de poivre noir  
1 c.c. de piment séché  
1 c.t. de curcuma  
2 c.s. d'huile de tournesol  
sel, poivre

Débiter l'ananas, la pomme et la papaye en cubes.

Moudre finement toutes les épices et les feuilles de curry séchées.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons.

Saupoudrer d'épices et bien mélanger.

Ajouter les cubes d'ananas et de pomme.

Laisser compoter à feu doux 5 minutes.

Intégrer la papaye et les fruits secs.

Mouiller avec le lait de coco.

Saler, poivrer.

Bien mélanger et servir.



Journaliste et créatrice culinaire  
Blog Les délices de Manuella