

Boeuf / Poulet au saté

Préparation : 10 à 15 minutes.

Cuisson : 30 à 40 minutes (cela va dépendre de la quantité)

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 oignons, 4 carottes (1/personne), 4 courgettes (1/personne), 400 à 500g de viande par personne (100g/personne mais c'est un peu juste, bœuf ou poulet au choix), 4 cuillères à soupe de saté (1/personne), 500mL de lait de coco, un peu d'eau, du riz pour 4 personnes.

Préparation :

Dans un wok ou une poêle, faites revenir la viande avec les oignons.

À part, préparez un bouillon avec du lait de coco et du saté. Laissez mijoter. Il faut qu'à la fin se soit ni trop liquide ni trop sec. Si c'est trop sec, rajoutez un peu d'eau.

Une fois que c'est bien revenu, ajoutez les carottes et les courgettes, puis la sauce saté.

Servir avec du riz.

Remarque : Le bœuf doit être cuit longtemps sinon il est trop dur.