

Emincé de veau au curry et pamplemousse

Pour 4 personnes

600 g de viande de veau émincée; 1 oignon; 2 cuillerées à soupe de margarine végétale; 1 cuillerée à soupe de farine; 1 cuillerée à soupe de curry; 2 dl de bouillon; $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel; 2 cuillerées à café de sauce de soja ou de condiment liquide; 3 pamplemousses; $\frac{1}{2}$ gobelet de demi-crème acidulée.

Eplucher et hacher l'oignon. Faire revenir dans la margarine pendant dix minutes environ. Ajouter la viande et faire dorer rapidement. Saupoudrer de farine et de curry; laisser revenir un court instant. Verser le bouillon dans la poêle; assaisonner. Laver les pamplemousses. Couper la pulpe en quartiers; retirer les fines peaux blanches. Ajouter la pulpe, la demi-crème acidulée et le jus de pamplemousse à la viande. Couvrir et laisser cuire à feu doux dix à quinze minutes environ.