



Bœuf

Boeuf à la mexicaine



1h50 **15 min** **1h35** **0** **404**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf à la mexicaine

600 g **Paleron de boeuf**
70 g **Concentré de tomate**
275 g **Grains de maïs**
2 **Poivron(s)**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Paprika**
4 goutte(s) **Tabasco**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

- 1 Détailler la viande en gros cubes puis réserver.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon. Réserver.
- 3 Peler les carottes et les détailler en dés. Réserver.
- 4 Faire chauffer l'huile dans la cocotte et y faire dorer la viande sur toutes les faces. Saler et poivrer.
- 5 Retirer la viande et y placer l'oignon jusqu'à le faire blondir. Remettre la viande et ajouter la gousse d'ail entière non pelée.
- 6 Parsemer le paprika, ajouter le concentré de tomate et mouiller avec l'eau. La viande doit être recouverte.
- 7 Ajouter les dés de carotte. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
- 8 Pendant ce temps, laver et sécher les poivrons. Oter le pédoncule, les graines et les membranes blanches. Détailler en lanières.
- 9 Lorsque le temps de cuisson est passé, ajouter les poivrons en lanière et le tabasco. Saler et poivrer. Mélanger puis couvrir et laisser cuire une nouvelle fois pendant 1h00 à feu doux.
- 10 Egoutter les grains de maïs et les rincer sous l'eau. Les

ajouter dans la cocotte et prolonger la cuisson 5 minutes.

- 11** Pour enlever l'amertume des poivrons, il suffit d'ôter les membranes blanches.

Étape 2

Dressage

- 1** Dresser dans des bols et déguster aussitôt.