



Bœuf Goulasch de boeuf



3h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

3h

CUISSON

0

REPOS

511

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Viande

800 g **Paleron de boeuf**

Sauce

4 Tomate(s)
2 Poivron(s)
250 g Oignon(s)
2 c. à soupe Concentré de tomate
2 c. à soupe Paprika
2 c. à soupe Farine
1 c. à café Piment de Cayenne
2 Gousse(s) d'ail
50 cl Bouillon de bœuf
1 c. à café Sucre semoule
1 Sel
1 Poivre noir
4 c. à soupe Huile d'olive

Étape 1

Coloration de la viande

- 1 Eplucher et hacher les oignons.
- 2 Couper les tomates en quartiers.
- 3 Couper la viande en gros cubes.
- 4 Oter le pédoncule des poivons, les ouvrir en deux, enlever les graines et les couper en lanières.
- 5 Dans une cocotte posée sur feu doux, faire blondir les oignons hachés avec l'huile d'olive quelques instants.
- 6 Ajouter la viande dans la cocotte et la faire colorer. Saupoudrer de farine et remuer vivement.
- 7 Assaisonner de paprika, de sel et de piment de Cayenne. Incorporer l'ail écrasé, les tomates en quartiers et les poivrons en lanières.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer le bouillon.
- 2 Diluer le concentré de tomates et le sucre dans le bouillon chaud et en arroser la viande.
- 3 Couvrir et laisser mijoter 3 h sur feu très doux. Servir

chaud.

- 4** Remuer de temps en temps afin de vérifier que la viande n'attache pas. Si c'est le cas, rajouter un peu d'eau ou de bouillon.

Étape 3

Dressage

- 1** Oter la cocotte du four et dresser le goulasch de boeuf dans des assiettes creuses. Servir bien chaud.