Bœuf

Nandji

1h50	20 min	1h30	0	536
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du nandji

1. Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
2. Peler les pommes de terre et les carottes à l'aide d'un économe.
3. Couper les pommes de terre en dés et les carottes en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
4. Hacher finement le persil frisé et les piments à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Couper la viande en cubes de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau de chef.
6. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire dorer la viande sur feu vif pendant 15 minutes.
7. Retirer la viande à l'aide d'une écumoire, la réserver dans un plat.
8. Mettre les oignons, les carottes et les pommes de terre dans la cocotte, faire dorer pendant 10 minutes.
9. Ajouter l'ail, le concentré de tomate, le piment et le persil.
10. Remettre la viande dans la cocotte, verser le bouillon puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le nandji

- 1 kg **Gîte de boeuf**
- 500 g **Pomme(s) de terre**
- 2 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 4 branche(s) **Persil frisé**
- 2 **Piment(s)**
- 2 c. à café **Concentré de tomate**
- 80 cl **Bouillon de bœuf**
- 3 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz

- 320 g **Riz long**

Ingrédients pour le dressage

- 1 branche(s) **Persil frisé**
- 1 **Citron(s) vert(s)**

11 Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps.

12 Quand il ne reste que 20 minutes de cuisson, préparer le riz.

13 Rincer le riz dans une passoire sous l'eau froide. Le mettre dans la cuve d'un auto-cuiseur et le recouvrir d'eau jusqu'à 1 centimètre au-dessus du niveau du riz.

14 Faire cuire pendant 20 minutes ou selon les instructions du fabricant.

Étape 2

Dressage

1 Hacher finement le persil frisé et couper le citron vert en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.

2 Dresser le nandji dans des assiettes individuelles.

3 Accompagner de riz et de quartiers de citron vert. Parsemer le riz de persil et déguster bien chaud.