



Bœuf

Boeuf aux gombos



1h30 15 min 1h15 0 672

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du boeuf aux gombos

- 1 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Couper la viande en cubes à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Couper le pédoncule des gombos, les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire suer les oignons pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajouter la viande, la faire dorer sur toutes les faces en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Ajouter le concentré de tomates, assaisonner de sel et de noix de muscade. Verser le sucre et le thym.
- 8 Verser ensuite les tomates concassées, les feuilles de laurier et le piment entier.
- 9 Ajouter la pâte d'arachide et verser immédiatement le bouillon chaud. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour diluer l'arachide.
- 10 Couvrir la cocotte et laisser mijoter pendant 1 heure sur feu doux.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf aux gombos

600 g **Paleron de boeuf**
400 g **Gombo**
2 c. à soupe **Pâte d'arachide**
2 c. à café **Concentré de tomate**
400 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 litre(s) **Bouillon de bœuf**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 c. à soupe **Sucre semoule**
3 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Piment(s)**
4 feuille(s) **Laurier**
1 c. à café **Thym**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 11 Ajouter ensuite les gombos et prolonger la cuisson de 15 minutes.

Étape 2

Cuisson du riz

- 1 Mettre le riz dans une passoire, le rincer sous le robinet jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule devienne claire.
- 2 Verser le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition.
- 3 Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 4 Le riz est cuit quand il est bien tendre et que l'eau est absorbée.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper le citron en quartiers, ciseler le basilic à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser le bœuf aux gombos dans des assiettes individuelles.
- 3 Disposer le riz à côté du bœuf, parsemer de basilic.
- 4 Décorer avec des quartiers de citron puis déguster bien chaud.

250 g **Riz Blanc**
20 cl **Eau**
1 **Citron(s)**
1 branche(s) **Basilic**