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**