

Goulash de bœuf



Ingrédients

- 1 kg de bœuf à braiser (Paleron ou jumeau)
- 400g d'oignon
- 100g de beurre ou huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- un pot de coulis de tomates du champ gallo ou 5 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 25 cl de bouillon de boeuf ou de légumes (1 cube + eau)
- 20 cl de crème fraîche ou de soja
- 1 bouquet garni

Préparation

Temps Total : 2h45

Préparation : 30 min

Cuisson : 2h15

1. Éplucher et émincer les oignons en lamelles. Les faire revenir dans le beurre et l'huile dans une cocotte non fermée. Quand les oignons ont bien fondus et forment un « amas pâteux », ajouter la viande coupée en morceaux de taille moyenne.
2. Ajouter le coulis de tomates, sel, poivre, bouquet garni et bouillon.
3. Laisser cuire à feu très doux pendant 1h45, ajouter le paprika , fermer la cocotte et laisser cuire en pression 30 minutes.
4. Incorporer la crème de soja au dernier moment, laisser chauffer et servir.

Servir avec des pommes de terre et des légumes ; convient aussi très bien avec de la semoule, ...