Goulasch viennois aux pommes de terre

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	ragoût de bœuf suisse
600 g	oignons
1	gousse d'ail
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
2 cs	purée de tomates
2 cs	paprika doux
1 cc	paprika fort
1 cc	cumin
1 cc	marjolaine séchée
2 dl	vin rouge
1 l	bouillon de boeuf
500 g	pommes de terre à chair ferme
1 bouquet	persil plat
200 g	demi-crème acidulée
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

437	kcal
38 g	de protéines
29 g	de glucides
14 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance et la couper en cubes de 1,5 cm.

2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Chauffer fortement l'huile dans une cocotte. Y faire revenir les cubes de viande, éventuellement en deux portions selon la taille de la cocotte. Retirer la viande et la déposer sur une assiette. Ajouter les oignons et l'ail au fond de cuisson, saler et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter la purée de tomates, les deux sortes de paprika, le cumin, la marjolaine et le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter la viande et le bouillon, couvrir et laisser mijoter le tout pendant environ 150 minutes.

4 Peler et couper les pommes de terre en dés de 1,5 cm. Lorsque la viande est presque tendre après deux bonnes heures, les ajouter et les faire cuire avec le goulasch.

5 Hacher le persil. Lisser la demi-crème acidulée.

6 Saler et poivrer le goulasch avant de le servir. Dresser la soupe dans des assiettes creuses, parsemer de persil, surmonter d'un peu de crème acidulée et saupoudrer d'un peu de paprika en poudre selon les goûts.