


Goulasch viennois aux pommes de terre



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.