

Mijotée de bœuf aux tomates, poivrons, riz et beurre de cacahuètes



Mon choix.



Durée totale: 1 h 10 min



Temps actif: 20 min



Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** ragoût de bœuf suisse
- 4** oignons
- 4 cs** huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 5 dl** bouillon
- 850 g** tomates pelées en boîte
- 2** poivron rouge
- 2** poivron vert
- 160 g** riz basmati
- 3 cs** beurre de cacahuètes
- jus de citron
- 2 bouquets** ciboulette

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 560** kcal
- 52 g** de protéines
- 42 g** de glucides
- 19 g** de lipides



Sans gluten



sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de couper le rumpsteak en morceaux façon ragoût.

Préparation

1

Couper la viande en petits dés. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et saisir les dés de viande de tous côtés. Ajouter les oignons, les faire revenir, saler et poivrer. Ajouter le bouillon et les tomates pelées, bien mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

2

Nettoyer les poivrons et les couper en petits morceaux. Les ajouter à la mijotée avec le riz et laisser cuire encore une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.

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.

- 3 Incorporer le beurre de cacahuètes et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Ciseler la ciboulette, en saupoudrer le plat et servir.