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

Viande Suisse
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.

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.