



Bœuf Stroganoff



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	émincé de rumpsteak ou de coin de bœuf suisse
250 g	riz long grain
5 dl	eau sel
1	oignon
1	poivron rouge
1	poivron vert
150 g	champignons de Paris
2	cornichons
0.5 bouquet	persil plat
1 cs	beurre à rôtir
2 cs	huile de tournesol HO
1 cs	purée de tomates
1 dl	vin blanc
1 cs	paprika doux
2 dl	fond de bœuf corsé
0.5 dl	crème
1 cc	fécule poivre noir du moulin
150 g	demi-crème acidulée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

580	kcal
36 g	de protéines
57 g	de glucides
20 g	de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Si vous aimez les plats légèrement épicés, vous pouvez remplacer une partie du paprika doux par du paprika fort.

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

- 2 Porter à ébullition l'eau et le riz dans une casserole. Saler légèrement et laisser cuire pendant 5 minutes, puis régler la plaque de cuisson sur le niveau le plus bas et laisser gonfler à couvert pendant 25 minutes.
- 3 Peler et hacher l'oignon. Laver les poivrons, les couper en quatre et retirer le cœur. Les couper ensuite en lamelles.
- 4 Couper les champignons en tranches. Couper les cornichons en fines lamelles. Hacher le persil.
- 5 Dans une poêle, faire revenir les poivrons dans le beurre à rôtir, puis les champignons. Déposer les deux sur une assiette.
- 6 Saler la viande. Chauffer la poêle et saisir brièvement la viande à haute température en 2 portions, la viande ne doit pas être cuite à cœur, mais encore légèrement crue. Déposer la viande sur une assiette. Faire revenir l'oignon dans le fond de cuisson, ajouter le concentré de tomates et faire revenir brièvement. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire. Ajouter le paprika au fond et porter le tout à ébullition.
- 7 Mélanger la fécule et la crème et s'en servir pour lier la sauce. Laisser mijoter la sauce pendant 2-3 minutes, saler et poivrer.
- 8 Avant de servir, porter à ébullition la sauce avec les poivrons et les champignons. Ajouter ensuite la viande, la faire chauffer dans la sauce et terminer en incorporant la crème acidulée. Dresser le riz avec la viande sur des assiettes préchauffées et parsemer les cornichons et le persil sur la viande.