Pilaf épicé à la courge et viande de veau

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de veau suisse
2	oignons
2	gousses d’ail
20 g	gingembre frais
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO
1 cs	beurre
1 cs	ras el-hanout, voir conseil
2 dl	jus d’orange fraîchement pressé
5 dl	bouillon de poule
800 g	courge
50 g	abricots secs
0.5 bouquet	persil plat
200 g	riz basmati

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

665	kcal
59 g	de protéines
68 g	de glucides
20 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Tipp

Mélange d’une trentaine d’épices originaire du Maghreb, le ras el-hanout est utilisé, dans la cuisine nord-africaine, pour assaisonner le couscous, le boulgour et le riz, mais également la volaille, l’agneau, le poisson et les légumes. Il peut être remplacé par du garam masala ou un mélange de curry.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

2. Peler et hacher les oignons et l’ail. Peler le gingembre et le râper finement.

3. Saler et poivrer la viande. Chauffer l’huile dans une grande cocotte et y saisir la viande. Sortir la viande et la réserver. Incorporer le beurre au jus de cuisson et y faire colorer légèrement les oignons et l’ail.

4 Remettre la viande dans la cocotte, ajouter le ras el-hanout et le gingembre, bien mélanger le tout, puis déglacer avec le jus d'orange et le bouillon. Laisser le ragoût braiser à couvert pendant 60 minutes dans le tiers inférieur du four préchauffé à 160° C.

5 Évider, peler et couper la courge en dés. Couper les abricots secs en lamelles. Hacher le persil.

6 Verser le riz dans une passoire et bien le rincer à l'eau froide.

7 Une fois les 60 minutes de cuisson du ragoût écoulées, ajouter la courge, les abricots et le riz à la viande en veillant à ce que les ingrédients soient tout juste recouverts de liquide. S'il y a trop de jus, prélever l'excédent; s'il n'y en a pas assez, rajouter un peu de bouillon. Laisser cuire le pilaf à couvert au four pendant 30-45 minutes de plus, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

8 Pour servir, dresser le pilaf sur des assiettes préchauffées et parsemer de persil.