Goulasch de bœuf asiatique au cumin et à la coriandre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 45 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse
1	piment rouge
3	oignons
1	gousse d'ail
1 morceau	gingembre, d'env. 3 cm
2 cs	huile végétale
0.5 cc	cumin
2 cc	curcuma
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	yogourt nature
1 dl	eau
3 brins	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le naan) contient env.:

305	kcal
46 g	de protéines
8 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Avec de l'agneau

Cette goulasch exotique a également un goût délicieux avec de l'épaule d'agneau.

Préparation

1. Couper la viande de bœuf en cubes de 4 cm de côté. Laver le piment, le couper en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et le hacher finement. Bien mélanger à la viande.

2. Peler les oignons et l'ail et les couper en fines rondelles. Peler le gingembre et le râper finement. Chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

3. Ajouter les cubes de bœuf et faire revenir pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le gingembre, le cumin et le curcuma, saler et poivrer. Mélanger le yogourt avec l'eau et le verser dans la cocotte.

4 Faire cuire au four préchauffé à 180º C (four à air chaud à 160º C) pendant 90 minutes.

5 Sortir du four, saupoudrer à volonté de coriandre fraîche et servir.

Accompagner d'un naan (pain plat) chaud.