


Goulasch de bœuf asiatique au cumin et à la coriandre



La différence est là.

 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.

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.



La différence est là.

- 4 Faire cuire au four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) pendant 90 minutes.
- 5 Sortir du four, saupoudrer à volonté de coriandre fraîche et servir.
Accompagner d'un naan (pain plat) chaud.

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.