



Les recettes de l'assiette optimale

Goulasch de bœuf aux pommes de terre et poivrons



Valeurs nutritives par portion

Energie	450 kcal
Protéines	35 g
Glucides	52 g
Graisses	11 g

En % de l'énergie totale

		31%
		47%
		22%



Les recettes de l'assiette optimale

Goulasch de bœuf aux pommes de terre et poivrons

Pour 4 portions / temps de préparation :
env. 20 min. de prép., env. 3 h de cuisson

Ingrédients

2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
480 g de viande de bœuf suisse pour ragoût
(p. ex. épaule)
400 g d'oignons
2 gousses d'ail
1 citron bio (uniquement le zeste)
1 cc de cumin
1 cc de marjolaine séchée
1 cs de paprika fort en poudre
400 g de tomates pelées hachées
4 dl de bouillon de viande corsé
Sel, poivre
2 poivrons
500 g de pommes de terre fermes à la cuisson
Sel

4 tranches de pain

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Couper les oignons en demi-rondelles, faire chauffer l'huile dans un faitout et faire revenir la viande et les oignons pendant env. 5 minutes sans cesser de remuer. Ajouter l'ail pressé, le zeste de citron, les épices et les tomates pelées, puis verser le bouillon de viande. Porter le tout à ébullition, couvrir et mijoter env. 2½ heures.

Poivrer généreusement et saler. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

Peler les pommes de terre, les couper en dés et les ajouter avec les poivrons à la viande. Mélanger le tout soigneusement, couvrir et laisser mijoter encore 20 minutes à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Note : à la cocotte-minute, le temps de cuisson est de 45 minutes seulement, plus 5 minutes pour les pommes de terre et les poivrons.

Dresser la goulasch de bœuf dans des assiettes préchauffées et servir avec du pain.

