



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

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 équilibrée

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.