



PLAT PRINCIPAL

GOULACHE DE BOEUF AUX POMMES DE TERRE



★★★★★ (4)

2 H 30 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 3-4 cs** d'huile à rôtir
- 800 g** de ragoût de bœuf (épaule ou cou)
- 1 cs** de farine
- ½ cc** de sel
- ½ cc** de poivre

- 600 g** d'oignons, coupés en lamelles
- 2** gousses d'ail, finement hachées
- 1 cs** de vinaigre
- 5 dl** de vin rouge

- 1 cc** de marjolaine séchée
- 1 cc** de carvi, pilé au mortier
- 2 cs** de paprika doux
- 1 cc** de paprika fort
- 3** feuilles de laurier
- 3 cs** de purée de tomates

- 6 dl** de fond de bœuf ou de veau
- un peu** de sel & poivre

- 600 g** de pommes de terre à chair ferme, coupées en dés
- 200 g** de carottes, coupées en deux dans la longueur, puis en tronçons de 3 cm

Pour Servir

PRÉPARATION

- 1** Mélanger la farine, le sel et le poivre dans une assiette creuse. Enrober la viande du mélange. Chauffer l'huile dans une cocotte. Saisir la viande de toutes parts, par portions, dans l'huile bien chaude. Retirer la viande de la cocotte et réserver.
- 2** Remettre un peu d'huile à rôtir dans la cocotte. Ajouter les oignons et l'ail, faire revenir env. 10 minutes à feu moyen. Déglacer avec le vinaigre et le vin rouge, laisser réduire jusqu'à ce que le vin soit presque entièrement évaporé.
- 3** Remettre la viande dans la cocotte avec les épices, les feuilles de laurier et la purée de tomates. Mouiller avec le fond – la viande doit être couverte de liquide. Laisser braiser à couvert, à petit feu, pendant 1 h 30 à 2 h. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre en fin de cuisson.
- 4** Ajouter les pommes de terre et les carottes durant les 30 dernières minutes et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 5** Pour servir : parsemer de persil et accompagner de pain.

½ botte de persil, grossièrement
haché
pain