



PLAT PRINCIPAL

GOULACHE DE POMMES DE TERRE



★★★★★ (6)

45 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 3 cs d'huile à rôtir
- 400 g de champignons bruns, coupés en deux
- 1 poivron rouge, en lanières
- 300 g de carottes, en tronçons de 2 cm
- 800 g de pommes de terre à chair ferme, en dés de 3 cm
- 3 oignons, coupés en lamelles
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 cs de paprika doux
- 1 cc de paprika fumé
- 1 cc de carvi, pilé au mortier
- 3 feuilles de laurier
- 2 cs de purée de tomates
- 2 cs de sauce soja
- 7,5 dl de bouillon de légumes
- 1 boîte (400 g) de tomates hachées
- un peu de sel et de poivre

Pour Servir

- 1 botte de persil, grossièrement haché
- 200 g de crème fraîche

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les champignons et les faire revenir 4–5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients jusqu'à l'ail compris et faire revenir env. 10 minutes à feu moyen en remuant.
- 2 Ajouter le paprika, le carvi, les feuilles de laurier, la purée de tomates et la sauce soja. Faire brièvement revenir. Déglacer avec le bouillon de légumes et les tomates hachées.
- 3 Laisser mijoter à petit feu env. 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- 4 Servir avec la crème fraîche et parsemer de persil.

ASTUCE

Pour une variante végane, remplacer la crème fraîche par une alternative végétale.