


Goulasch de bœuf asiatique au cumin et à la coriandre



BG Gastronomie
— Naturellement —

 Durée totale: 1 h 45 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g ragoût de bœuf suisse
1 piment rouge
3 oignons
1 gousse d'ail
1 gingembre d'env. 3 cm
2 cs huile végétale
1/2 cc cumin
2 cc curcuma
sel
poivre noir du moulin
250 g yogourt nature
1 dl eau
3 cs coriandre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

305 kcal
46 g de protéines
8 g de glucides
10 g de lipides

*En février, BG vous propose le
mois des mijotés!*



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.
- 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 de riz thaï ou d'un naan (pain plat chaud)


Bon appétit!

Goulasch de bœuf asiatique au cumin et à la coriandre



BG Gastronomie
— Naturellement —

 Durée totale: 1 h 45 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g ragoût de bœuf suisse
1 piment rouge
3 oignons
1 gousse d'ail
1 gingembre d'env. 3 cm
2 cs huile végétale
1/2 cc cumin
2 cc curcuma
sel
poivre noir du moulin
250 g yogourt nature
1 dl eau
3 cs coriandre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

305 kcal
46 g de protéines
8 g de glucides
10 g de lipides

*En février, BG vous propose le
mois des mijotés!*



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.
- 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 de riz thaï ou d'un naan (pain plat chaud)

Bon appétit!