

GOULASCH DE BOEUF AUX OIGNONS

Recette allemande



Préparation : 10 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 2 h 45 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6 personnes

- 400 g d'oignons, coupés en 4  - 30 ml d'huile de colza - 1 c.s. de paprika doux, en poudre - 2 c.s. de concentré de tomate - 150 ml de vin rouge - 1 kg de viande de boeuf, - en cubes (4 x4 cm) - 1 c.s. de sel - 3 pincées de poivre - 400 ml de bouillon - 3 gousses d'ail, finement hachées - ¼ c.c. de zestes d'un citron bio - 2 pincées de cumin, grossièrement moulu - 1 c.c. de marjolaine, finement coupée - 1 c.c. de thym - 2 c.s. de farine - 5 c.s. de vin rouge

1. Hachez les oignons avec le programme EXPERT 10 secondes/vitesse 13 (sans chauffer).
2. Ajoutez l'huile de colza et lancez le programme EXPERT 15 minutes/vitesse 2A/110°C.
3. Ajoutez la poudre de paprika et le concentré de tomate. Lancez le programme EXPERT 8 minutes/vitesse 2A/120°C.
4. Versez le vin rouge dans la cuve et faites réduire avec le programme EXPERT 8 minutes/vitesse 2A/120°C.
5. Salez et poivrez la viande, mettez-la avec le bouillon dans la cuve. Lancez le programme EXPERT 2h/vitesse 1A/95°C.
6. Rajoutez l'ail, les zestes de citron, le cumin, la marjolaine et le thym. Mélangez le vin rouge avec la farine dans une tasse et versez le mélange dans la cuve. Lancez le programme EXPERT, 10 minutes/vitesse 1A/95°C.

7. Enlevez la viande et mixez la sauce avec le programme EXPERT 15 secondes/vitesse 15 (sans chauffer).
8. Remettez la viande dans la cuve et chauffez avec le programme EXPERT 2 minutes/vitesse 1A/100°C.

Cook Expert ■

© photos Sandra Mahut

© 2017 Hachette Livre (Marabout) - version DE