

LES RECETTES DE NOS MEMBRES

Le Goulasch

Par Dalia Esterer

En hommage à son père, Hans Esterer z/ (1941-2020)



Ingrédients pour 6 personnes

- 1kg de jarret de bœuf
- 4 gros oignons
- 4 belles tomates
- 2 poivrons
- 1 carotte
- 2 pommes-de-terre
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 bouquet garni
- 1 litre de bouillon de bœuf (2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau chaude)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Huile de colza
- 1/2 verre de vin rouge
- Sel
- Poivre

Préparation :

1/ Couper la viande en cubes de 2 cm.

2/ Chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire dorer les dés de bœuf avec le 1/2 verre de vin. Les transvaser ensuite dans une cocotte.

3/ Émincer les oignons et, la carotte, les pommes-de-terre et les poivrons. Couper les tomates, épépinées, en cubes.

4/ Dans la poêle où le bœuf a doré, incorporer les légumes et les faire revenir quelques minutes avant de les verser dans la cocotte avec la viande.

5/ Ajouter les épices et le bouquet garni. Saler légèrement. Ajouter le bouillon. Fermer la cocotte.

6/ Laisser cuire 1h30-2h00 (pour une viande plus tendre).

7/ À la fin de la cuisson, verser l'huile d'olive et servir.

Accompagnement :

Des spätzlis ou du riz peuvent accompagner le plat.