



PAR MME VALLAT - FONDATION LES CERISIERS (VS)

LA GOULACHE DE CHEZ NOUS

Ingrédients

(Pour 3 personnes)

400 g de paleron de boeuf
220 g de riz long grain
50 g de farine
30 g de concentré de tomate
40 g d'oignon
1 tête d'ail
100 g de carotte
100 ml de vin blanc
Paprika
100 g d'huile de tournesol
Bouillon de légumes
Bouillon de boeuf
20 g de Maggi
Sel, poivre

Préparation:

1. Laver et couper les légumes.
2. Couper la viande en gros morceaux.
3. Saisir la viande dans l'huile puis la réserver.
4. Faire revenir les carottes avec l'ail et l'oignon. Ajouter le concentré de tomate puis la viande. Déglacer et laisser réduire.
5. Ajouter la farine et mouiller à hauteur avec le bouillon de boeuf puis le Maggi.
6. Faire mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite et tendre. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud le temps de préparer le riz.
7. Faire revenir le riz avec l'ail dans un peu d'huile. Mouiller avec le bouillon de légumes et cuire à l'étuvée.
8. Dresser harmonieusement et servir.