



PAR MME VALLAT - FONDATION LES CERISIERS (VS)

# LA GOULACHE DE CHEZ NOUS

## Ingredients

(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

## Preparation:

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.