

# Goulasch hongrois



Pour 4 personnes :

1 kg de bœuf (bourguignon, paleron)

500 g d'oignons + 2 poivrons

1 boîte de tomates concassées

3 CS de paprika + 2 CS d'origan + 2 CS de cumin + 1 CC de piment + Sel

1 litre de bouillon de bœuf (2 cubes de bouillon de bœuf)

3 CS d'huile + 30 g de matières grasses

\*\*\*\*\*

- Dégraisser la viande au maximum et la couper en cube de 2 cm environ.
- Faire fondre la matière grasse et l'huile dans une cocotte. Faire dorer les cubes de viande sur toute leurs faces et réserver.
- Éplucher les oignons et les émincer. Ôter le pédoncule et les graines des poivrons et les détailler en dés.
- Dans la même cocotte, ajouter un peu de matière grasse et y faire revenir les oignons et les dés de poivron, jusqu'à légère coloration. Ajouter les tomates, les épices et saler légèrement. Mélanger.
- Ajouter la viande, le bouillon de bœuf, mélanger de nouveau et couvrir la cocotte. Laisser mijoter, à feu moyen, pendant 1h30 au moins. La viande doit être tendre et s'effiloche, une fois cuite.
- Servir avec des pommes de terre vapeur, des pâtes fraîches ou comme ici, de la semoule de couscous.

B  
T  
S  
S  
A  
N  
D  
R  
A