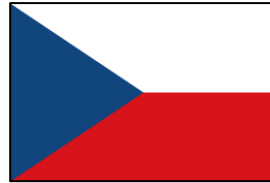


RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Tchéquie

Nom de la Recette :

Pour :

Temps de cuisson :

Ingrédients :

- 800g de bœuf
- De l'huile de tournesol
- 3 cuillères à soupe de paprika
- Une grande pincée de sel
- Une grande pincée de poivre
- Une petite pincée de carvi moulu
- Une cuillère à soupe de purée de tomate
- 1L de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de farine sucrée
- 3-4 gousses d'ail
- Une pincée d'origan/ marjolaine



Goulash

4 personnes

1h40



Préparation:

- 1) Couper la viande en cubes – environ 2-3 cm et 25 g par cube – environ 8 morceaux par portion/personne.
- 2) Couper ensuite l'oignon. Vous devriez avoir le même volume d'oignon que de viande - pas le même poids.
- 3) Une fois refroidis dans de l'eau froide, peler les œufs délicatement. Mettez-les de côté.
- 4) Dans une marmite ou une grande casserole, chauffer l'huile et faire brunir l'oignon pendant environ 8 à 10 minutes. Attention à ne pas les brûler.
- 5) Quand l'oignon a la bonne couleur, ajouter la viande et la faire rôtir. Après 3 minutes, ajouter l'assaisonnement. Attention à ne pas ajouter trop de carvi.
- 6) Après encore 3 minutes, ajouter la purée de tomates et le paprika. Faites une place pour la purée de tomates au milieu de la casserole et remuer. Ne la mettez pas directement sur la viande.
- 7) Ajouter une partie du bouillon de bœuf, couvrir, et laisser cuire entre 1h et 1h30 en ajoutant du bouillon de bœuf de temps en temps. Ne pas laisser sécher.

- 8) Après l'heure de cuisson, verser de l'huile et de la farine dans une poêle chaude afin de faire une sauce béchamel (couleur entre jaune et brun, ne pas laisser brûler)
- 9) Verser la sauce béchamel dans le Goulasch, remuer.
- 10) Ajouter de l'ail écrasé, du sel et de la marjolaine.
- 11) Cuire pendant encore 10 minutes et servir avec du pain, des pâtes, ou des pommes de terre.

