

ROUGAIL DE BŒUF

Mardi 04 Avril 2017

Plus ça cuit, meilleur c'est



Rougail de bœuf pour 4 personnes et 7pp- 6 sp

- 480 g de paleron
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 1 oignon *
- 2 gousses d'ail *
- 1 bouillon de bœuf dégraissé

- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de curry doux en poudre
- 1 cuillerée de gingembre en poudre
- sel poivre
- coriandre *

Préparer le bouillon de bœuf avec 350 ml d'eau

Couper le paleron en cubes et le faire revenir dans une cocotte huilée à feu vif pour le dorer.

Retirer la viande et mettre à la place l'oignon émincé, l'ail dégermé et pressé et faire revenir 2 minutes en baissant le feu.

Remettre la viande et la saupoudrer de curry, de gingembre, de sel et de poivre

Verser le bouillon et la pulpe de tomates et poursuivre la cuisson 2h 30 à petit feu en surveillant le niveau liquide quitte à rajouter un peu d'eau

Servir saupoudré de coriandre

Je l'ai préparé la veille et réchauffé : il en est que plus gouteux !

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – rougail de bœuf (7pp- 6 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp)-mousse de fromage blanc 0 % sur fruits Délice (1pp- 1 sp) .Total : 11pp- 10 sp

Passez un excellent mardi