

Boeuf à l'indienne



Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 2 h 10 min

Pour 6 Personne(s)

Ingrédients :

- 1,2 kg de paleron
- 2 oignons
- 8 gousses d'ail
- 6 cm de gingembre frais
- 2 c. à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 2 feuilles de laurier
- 50 cl de bouillon de boeuf
- 6 tranches de bacon
- sel
- Pour la marinade épicée :
- 2 capsules de cardamome noire
- 8 clous de girofle
- 10 grains de poivre noir
- 2 c. à soupe de grains de coriandre,
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 c. à café de graines de fenugrec
- ¼ de c. à café petit piments oiseau moulus (pili-pili)
- ½ c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de poudre de curcuma
- 10 cl de vinaigre blanc

Préparation :

Éclatez les gousses de cardamome et mettez les graines dans une poêle, ajoutez les épices en graines et faites-les griller à sec quelques minutes puis versez dans un mortier, ajoutez le piment moulu, les poudres de cumin, de cannelle et de curcuma et pilez très finement puis liez ce mélange en pâte avec le vinaigre blanc.

Coupez la viande en petits cubes, mettez-la dans un plat et mélangez-la avec la pâte aux épices jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.

Filmez le plat et réservez 4 heures au réfrigérateur.

Pelez et hachez les oignons et l'ail, pelez et râpez le gingembre.

Faites chauffer l'huile et fondre le beurre dans une cocotte posée sur feu moyen et faites revenir la viande en mélangeant souvent pour qu'elle colore sur toutes ses faces puis retirez-la et faites revenir le mélange oignons/ail/gingembre à sa place.

Remettez la viande dans la cocotte, ajoutez les feuilles de laurier, salez, mélangez puis arrosez de bouillon et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 1 heure 45 minutes au moins. Vérifiez la cuisson à la pointe d'un couteau et poursuivez plus longuement si nécessaire.

Coupez le bacon en tranchettes carrées et faites-le griller à la poêle. Mélangez-le aux morceaux de viande avant de servir