

Poêlée de boeuf aux légumes



Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 1 h

Pour 4 Personne(s)

Ingrédients :

- rumsteack : 400 g
- poivron rouge : 600 g
- poireau : 200 g
- potiron : 600 g
- grain de coriandre : 2 c. à café
- graine de cardamome : 1 c. à café
- jus de citron : 1
- farine : 1 c. à soupe
- sucre : 1 c. à café
- bouillon de boeuf : 30 cl
- ciboulette : 1 bouquet
- huile
- sel, poivre : 1

Préparation :

Épépinez les poivrons, enlevez les membranes blanches, coupez en lanières. Faites-les fondre à la poêle avec un filet d'huile. Coupez le potiron en petits cubes.

Coupez les poireaux en tronçons, faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Égouttez, réservez.

Écrasez au mortier les graines de coriandre et de cardamome, ajoutez 2 c. à soupe d'huile et le jus de citron.

Coupez la viande en lanières et laissez-la macérer 15 min dans le mélange aux épices. Égouttez, poêlez dans 2 c. à soupe d'huile chaude

Saupoudrez de farine, laissez cuire quelques minutes en remuant, ajoutez le sucre, le bouillon de boeuf, les poivrons, les poireaux, le potiron, le sel et le poivre.

Laissez mijoter 30 min. Parsemez de ciboulette ciselée pour servir.