

SAUCE BŒUF / LEGUMES FAÇON AYELE

Notre sauce est une recette qui permet d'avoir des protéines et des légumes dans l'assiette. Ainsi c'est une sauce onctueuse et relevée par les épices, qui agrémentent les morceaux de bœuf. La cuisson lente rends la viande tendre et délicieuse.

Elle sert à accompagner parfaitement le riz blanc, le ablo, ou bien les pommes de terre.

Nb : vous pouvez remplacer le bœuf par d'autres viandes (veau, agneau, poulet...). C'est le temps de cuisson qui sera donc variable.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 800g/1kg de viande de bœuf coupé en cube
- 4 grosses tomates bien rouges ou 500g de tomates concassées ou pelées, réduites en purée.
- 2 carottes coupées en gros morceaux
- 1 courgette coupe en gros morceaux
- 1/4 de choux précuits
- 1 poivron coupe en morceau
- 2 oignons coupés
- 4 gousses d'ail finement hachées
- Gingembre frais épluché et finement haché
- Poivre noir moulu (1cuillere à café)
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Demi-cuillère à café de piment doux
- sel
- 1 bouillon de légume
- Huile d'olive ou autre.

Les étapes de la préparation culinaire.

Après une marinade de la viande, nous allons la saisir dans de l'huile chaude. Nous ajouterons les autres ingrédients au fur et à mesure lors des étapes de la préparation culinaire afin d'obtenir une sauce onctueuse et délicieuse.

1. Pour la marinade.

Mixer 1 et 1/2 d'oignon, 4 gousses d'ail et du gingembre pour obtenir une purée.

Dans un saladier mettre la viande de bœuf découpée, ajouter la moitié de la marinade, une cuillère à café de poivre, une cuillère à café de 4 épices et laisser reposer pendant 15 à 30 minutes.

Pendant ce temps éplucher les carottes et couper les autres légumes.

2. Dans une poêle faite chauffer trois cuillères à soupe d'huile. Saler la viande marinée et faites les dorer pendant 4 à 5 minutes. Enlever les de la poêle et les garder dans une assiette.
3. Dans une casserole verser le reste d'huile de cuisson partielle de la viande de bœuf. Ajouter le reste la purée restante de la marinade, laisser mijoter quelques minutes : puis ajouter la viande, les carottes, la tomate et le piment doux. Laisser mijoter un peu, puis ajouter 750 ml d'eau. Couvrir et cuire à feu doux pendant 40 à 60 minutes.
4. Vérifier la cuisson de la viande et ajouter les courgettes, les choux précuits, le poivron coupé, le reste d'oignon et le carre de bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter encore pendant 15 à 20 minutes à feu doux.
5. Gouter et rectifier le goût avec du sel. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pour attendrir les légumes et la viande.
6. Lorsque la préparation sera épaisse et onctueuse éteindre le feu. C'est prêt pour la dégustation.

