



Boeuf vindaloo

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 2H 40 MIN

TEMPS DE REPOS :

1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Marinade :

- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 1/2 c. table de flocons de piments
- 1 c. thé de paprika
- 1 c. thé de moutarde séché
- 1 c. thé de poudre de cari
- 1 c. thé de gingembre moulu
- 1 c. thé de coriandre moulu
- 1/2 c. thé de cumin
- 1 pincée de cannelle
- 1/2 tasse de vinaigre de vin blanc
- 1 c. thé de cassonade
- Sel et poivre au goût

Autres :

- 2 livres de cube de boeuf à ragoût
- Un filet d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 1 jalapeno, pépins retirés et hachés
- 3 c. table de pâte de tomates
- 2 tasses de bouillon de boeuf de qualité

Servir avec du riz au choix, de la coriandre, du yogourt grec nature et des pains naan.

Préparation

1. Mélanger dans un bol tous les ingrédients de la marinade.
2. Déposer les cubes de boeuf dans la marinade et bien enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1h00.
3. Préchauffer le four à 325 F.
4. Dans une cocotte allant au four, chauffer l'huile à feu moyen vif. Vous pouvez aussi cuire le tout dans un poêlon et transférer dans une cocotte au moment d'enfourner.
5. Ajouter les oignons, le jalapeno et cuire 3-4 minutes.
6. Ajouter les cubes de boeuf et cuire 5-6 minutes.
7. Ajouter la pâte de tomate et le bouillon.
8. Bien brasser.
9. Couvrir et enfourner pendant 2h30 en brassant de temps à autre.
10. Servir avec les accompagnements de son choix.

Note : Ce plat est épicé. Soyez avertis.