

## PAR MME VALLAT - FONDATION LES CERISIERS (VS)

## LA GOULACHE DE CHEZ NOUS

Ingrédients (Pour 3 personnes)

400 g de paleron de boeuf 220 g de riz long grain 50 g de farine 30 g de concentré de tomate 40 g d'oignon 1 tête d'ail 100 g de carotte 100 ml de vin blanc

Paprika 100 g d'huile de tournesol Bouillon de légumes Bouillon de boeuf

Sel, poivre

20 q de Maggi

Préparation:

- 1.Laver et couper les légumes.
- 2. Couper la viande en gros morceaux.
- 3. Saisir la viande dans l'huile puis la réserver.
- 4. Faire revenir les carottes avec l'ail et l'oignon. Ajouter le concentré de tomate puis la viande. Déglacer et laisser réduire.
- 5. Ajouter la farine et mouiller à hauteur avec le bouillon de boeuf puis le Maggi.
- 6.Faire mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite et tendre. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud le temps de préparer le riz.
- 7. Faire revenir le riz avec l'ail dans un peu d'huile. Mouiller avec le bouillon de légumes et cuire à l'étuvée.
- 8.Dresser harmonieusement et servir.