

# GOULASH AU VEAU ET AUX POMMES DE TERRE, À LA CANNELLE ET À LA MENTHE

03

RECETTES  
EN ROUTE



## INGRÉDIENTS



1 PERSONNE

1,3 k de veau coupé en dés  
2 gousses d'ail  
1 carotte  
1/2 oignon  
1/4 de poireau  
1 tomate  
Persil, cumin  
1 cuillerée de paprika fumé  
1 feuille de laurier  
1/2 poivron rouge  
1 bâtonnet de cannelle  
10 feuilles de menthe  
2 pommes de terre  
Farine pour la viande  
50 cl de vin rouge  
Huile d'olive  
Eau

## ÉTAPES À SUIVRE

### 1 Préparation de la viande:

Assaisonner la viande avec du sel et du poivre, puis l'enfariner. Verser un bon filet d'huile d'olive dans un faitout, faire revenir la viande. Une fois la viande saisie, la sortir et réserver. Dans le même faitout, saisir les légumes (sauf la tomate) pelés et découpés en petits morceaux, plus le laurier. Cuire pendant 10 minutes environ. Ajouter le paprika fumé, Faire revenir, puis ajouter la tomate pelée et découpée. Ajouter le cumin, le persil haché, faire revenir. Ajouter la cannelle, la viande saisie et le vin rouge.

### 2 Cuire jusqu'à obtenir une viande tendre:

Laisser l'alcool s'évaporer, ajouter de l'eau jusqu'à tout recouvrir, puis laisser cuire jusqu'à obtenir une viande tendre (environ 30-40 min.)

### 3 Ajouter les pommes de terre:

Au bout de 20 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre pelées et découpées et laisser cuire. Quand la viande et les pommes de terre sont tendres, ajouter du sel et du poivre, puis la menthe hachée et c'est prêt.

Si vous souhaitez faire cette recette pour plusieurs personnes, il suffit de multiplier les quantités par le nombre de convives.

#PrenezSoinDeVotre  
ALIMENTATION  
Sur La ROUTE

Consultez plus de recettes et de conseils sur  
[www.andamur.com/fr/prenezsoindevotrealimentation](http://www.andamur.com/fr/prenezsoindevotrealimentation)