

Paleron de bœuf à l'indienne, chutney de mangue



Préparation : 25 mn

Marinade : 1 nuit

Cuisson : 3 h 45

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de paleron de bœuf
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 c à s de gingembre en poudre
- 2 c à s de garam massala
- 1 c à s de paprika doux
- 1 bâton de cannelle
- 40 g de beurre
- 1 c à s d'huile
- 1 c à s de farine
- 1 mangue
- 25 g de raisins secs blonds
- 2 c à s de vinaigre blanc
- Sel et poivre du moulin
- 75 cl de bouillon de bœuf

La veille parer le paleron et le découper en cubes de 100 g environ. Émincer l'oignon épluché. Éplucher et hacher les gousses d'ail.

Mettre la viande dans un plat creux et ajouter le vin blanc, l'oignon, l'ail et les épices. Remuer pour bien enrober la viande, filmer et mettre au réfrigérateur pendant toute la nuit.

Le lendemain dans une cocotte allant au four faire fondre 20 g de beurre avec l'huile à feu vif et y mettre les cubes de viande égouttés à dorer sur toutes les faces (conserver la marinade). Retirer la viande et faire suer l'oignon et l'ail à la place. Remettre la viande, ajouter la farine et remuer rapidement, cuire 1 mn et arroser avec la marinade. Laisser réduire un peu et toujours à feu vif ajouter le bouillon de bœuf et porter à ébullition. Couvrir et cuire 3 h30 à four préchauffé à 180°, poursuivre la cuisson à feu très doux si nécessaire en surveillant, la viande doit être fondante.

Pour le churney éplucher et dénoyauter la mangue et la couper en cubes. Chauffer le reste de beurre dans une poêle et y saisir les cubes de mangue 5mn en remuant de temps en temps. Baisser le feu, ajouter le vinaigre, 1 c à s d'eau et les raisins secs. Laisser compoter à feu très doux 20 mn (10 mn autrement la mangue devenait purée).

Assaisonner.

Filtrer la sauce du paleron et servir accompagner du chutney et de riz.

Vin conseillé : un Côtes-Rôtie

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>