



Bœuf Nandji



1h50 **20 min** **1h30** **0** **536**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du nandji

- 1 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Peler les pommes de terre et les carottes à l'aide d'un économe.
- 3 Couper les pommes de terre en dés et les carottes en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Hacher finement le persil frisé et les piments à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Couper la viande en cubes de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire dorer la viande sur feu vif pendant 15 minutes.
- 7 Retirer la viande à l'aide d'une écumoire, la réserver dans un plat.
- 8 Mettre les oignons, les carottes et les pommes de terre dans la cocotte, faire dorer pendant 10 minutes.
- 9 Ajouter l'ail, le concentré de tomate, le piment et le persil.
- 10 Remettre la viande dans la cocotte, verser le bouillon puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le nandji

1 kg **Gîte de boeuf**
500 g **Pomme(s) de terre**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
4 branche(s) **Persil frisé**
2 **Piment(s)**
2 c. à café **Concentré de tomate**
80 cl **Bouillon de bœuf**
3 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz

320 g **Riz long**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Persil frisé**
1 **Citron(s) vert(s)**

- 11** Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps.
- 12** Quand il ne reste que 20 minutes de cuisson, préparer le riz.
- 13** Rincer le riz dans une passoire sous l'eau froide. Le mettre dans la cuve d'un auto-cuiseur et le recouvrir d'eau jusqu'à 1 centimètre au-dessus du niveau du riz.
- 14** Faire cuire pendant 20 minutes ou selon les instructions du fabricant.

Étape 2

Dressage

- 1** Hacher finement le persil frisé et couper le citron vert en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2** Dresser le nandji dans des assiettes individuelles.
- 3** Accompagner de riz et de quartiers de citron vert. Parsemer le riz de persil et déguster bien chaud.