

Goulash Traditionnel à la Hongroise.

Le goulash est une soupe paysanne inventée par les bouviers qui conduisaient leur bétail dans la grande plaine des Carpates. Les élevages étant très étendus, ils devaient parcourir de longues distances et cuisaient lors de leurs haltes une soupe composée de lard, de paprika et de bœuf gris de Hongrie, une race à viande locale. Ce plat très ancien a été popularisé d'abord par les éleveurs eux-mêmes, puis par les paysans riches et les propriétaires terriens à partir du 18^e siècle.

Le goulash : bœuf, légumes... et paprika !

Ingrédients :

800 g de bœuf à braiser (paleron, macreuse ou gîte) coupé en gros cubes
2 oignons moyens
3 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de paprika doux
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à café de cumin moulu
1 poivron rouge (facultatif)
2 cuillères à soupe d'huile (ou de graisse de canard pour plus de saveur)
1 litre de bouillon de bœuf
2 feuilles de laurier
1 cuillère à soupe de farine (facultatif pour épaissir la sauce)
Sel et poivre
1 cuillère à soupe de vinaigre ou un trait de jus de citron (facultatif pour l'acidité)



Instructions :

Épluchez et émincez finement les oignons et l'ail.

Si vous utilisez un poivron, coupez-le en lamelles.

Faire revenir le bœuf :

Dans une grande cocotte ou une marmite, faites chauffer l'huile (ou la graisse) à feu moyen.

Faites dorer les morceaux de bœuf de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Retirez-les et réservez-les sur une assiette.

Faire revenir les oignons et l'ail :

Dans la même cocotte, ajoutez les oignons et l'ail. Faites-les revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajout des épices :

Ajoutez le paprika doux et le cumin aux oignons et à l'ail, puis mélangez bien pour enrober les légumes d'épices.

Ajoutez le concentré de tomate et faites revenir encore 1 à 2 minutes pour développer les arômes.

Incorporer la viande et le bouillon :

Remettez les morceaux de bœuf dans la cocotte, puis ajoutez le bouillon de bœuf, les feuilles de laurier, et les lamelles de poivron (si utilisé).

Portez le tout à ébullition, puis réduisez le feu pour laisser mijoter doucement.

Cuisson lente :

Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant environ 2 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Remuez de temps en temps pour éviter que la sauce n'attache au fond.

Si la sauce est trop liquide à la fin de la cuisson, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de farine pour l'épaissir.

Assaisonnement et finition :

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre, et éventuellement un peu de vinaigre ou de jus de citron pour une touche d'acidité qui équilibre les saveurs.

Servez ce goulash bien chaud, accompagné de pommes de terre, de pâtes ou de pain frais pour profiter de la délicieuse sauce.