

Ragout de boeuf au chorizo et purée de courge butternut au cumin



Préparation :

1. Emincer un oignon jaune et réserver;
2. Eplucher et laver deux carottes, les couper en biseaux et réserver ;
3. Dans une cocotte, faire revenir à feu vif dans 1 càs d'huile d'olive les morceaux de carbonnades et le chorizo coupé grossièrement, une fois coloré réserver ;
4. Dans la cocotte, ajouter l'oignon émincé, les carottes la feuille de laurier et le thym frais ;
5. Faire rissoler 5 minutes ;
6. Couvrir de bouillon de boeuf et des tomates pelées ;
7. Laisser cuire à petit feu pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre ;
8. Ajouter ensuite les lentilles préalablement rincées et poursuivre la cuisson 20 minutes ;
9. Pendant ce temps préparer la purée de courge butternut, détailler la courge en morceaux, placer sur une plaque allant au four, ajouter 2 càs d'huile d'olive, quelques tours de moulin à poivre et un peu de fleur de sel ;
10. Cuire au four pendant 20-25 minutes à 180°C ;
11. Passer au moulin à légume pour réduire en purée, assaisonner avec du sel, du poivre, le paprika fumé et le cumin ;
12. Pendant ce temps éplucher les oignons grelot et les placer dans une plat allant au micro-onde, couvrir d'eau et de 2 càs de sucre, faire bouillir 3 minutes ;
13. Pendant la cuisson de la courge, faire revenir la chapelure panko dans 1 càs de beurre jusqu'à légère coloration. Ajouter 4 càs de persil plat et réserver le tout ;
14. Procéder au dressage, commencer par la purée de courge butternut (à l'emporte pièce) couvrir du ragout de boeuf, ajouter les oignons grelot et terminer par parsemer de chapelure au persil.

dietconsult

Ingrédients 4 portions

- 400g de carbonnades de boeuf
- 100g de saucisse chorizo
- 1 gros oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 4 tomates pelées
- 2 carottes (150g)
- 1 clou de girofle
- 2 branches de thym frais
- 600ml de bouillon de boeuf
- 200g secs de lentilles vertes
- 40g de chapelure panko
- 1 càs de beurre
- 8 oignons grelots
- 2 càs de sucre (20g)
- 400 g de courge butternut
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càc rase de cumin moulu
- 4 branches de persil plat
- Fleur de sel et poivre
- une pincée de paprika fumé

Valorisation nutritionnelle :

- 🍴 570 kcal par portion
- 🍴 18 g de graisses
- 🍴 53 g de glucides
- 🍴 42 g de protéines

Dietconsult Basilique - Fort-Jaco - Solbosch

Centres paramédicaux
Conseils et expertises
Ateliers culinaires

02 375 95 75

info@dietconsult.be
www.dietconsult.be