



BŒUF COCO (TM6)

⌚ 15 min 🕒 3 h 20 min 🌿 Facile ➡ 4 portions 📊 Par 1 portion : kJ 3115 kJ, kJ 749.8 kcal, Protéines 61.3 g, Glucides 7.5 g, Lipides 52.3 g, Acides gras saturés 25.8 g, Fibres 1.5 g, Sodium 385.8 mg

Préparation

INGREDIENTS

60 g d'échalotes
2 gousses d'ail
20 g de gingembre frais
4 c. à soupe d'huile d'olive
800 g de paleron de bœuf, coupé en morceaux (3 cm)
400 g de lait de coco
1 c. à soupe de coriandre en poudre
1 c. à café rase de noix de muscade en poudre
½ c. à café de sel
quelques feuilles de coriandre fraîche, pour la finition

1. Mettre les échalotes, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, faire chauffer les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes dans une sauteuse, puis y faire dorer 10 minutes à feu vif les morceaux de bœuf sur toutes les faces.
3. Ajouter le bœuf doré, le lait de coco, la coriandre, la muscade et le sel, puis activer le mode **cuisson lente** 🕒 **3 h/95°C**. Transvaser dans un plat de service, parsemer de coriandre fraîche et servir aussitôt, accompagné par exemple de riz au curry.

ACCESSOIRE(S) UTILE(S)

sauteuse

ACCESSOIRE(S) THERMOMIX

gobelet doseur, spatule

MEDIA

