

RECETTE

Goulash de boeuf

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 3h10

Ingrédients :

- 1kg de bœuf à braiser
- 2 oignons
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à café de cumin
- 125g de bouillon de bœuf
- 200g de crème fraîche d'Unifirme
- 150g de lardons
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à café de paprika fort
- 125g de purée de tomate
- 1kg de pomme de terre
- Huile d'olive

Préparation:

1-Éplucher et émincer les oignons et l'ail.

Découper en cubes le morceau de bœuf à braiser.

Couper les pommes de terre en 4.

2- Faire revenir dans une cocotte les oignons et l'ail à l'huile d'olive.
Ajouter la viande de bœuf et les pommes de terre.

3- Ajouter la purée de tomates, sel poivre et le bouillon de bœuf ainsi que les épices. Fermer la cocotte et laisser cuire 3h à feu doux.

4- Incorporer la crème fraîche au dernier moment, remettre à feu doux 5 minutes.

Servir bien chaud.



RECETTE

Pavés de bœuf sauce au poivre

(pour 4 personnes)

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 4 pavés de bœuf d'Unifirme
- 2 c. à soupe de poivre noir concassé
- 5 c. à soupe de crème fraîche d'Unifirme
- 20g de beurre
- Sel



Préparation:

1- Chauffer une poêle avec le beurre, saisir les pavés de bœuf à feu vif, 1 à 3 minutes de chaque côté, les saler et les réserver au chaud.

2- Verser la crème fraîche dans la poêle, ajouter le poivre, cuire 3 minutes en remuant jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Saler

3- Servir les pavés de bœuf nappés de la sauce au poivre.



RECETTE

Emincés de bœuf aux champignons

(pour 4 personnes)

Préparation : 5 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1kg de steaks de bœuf
- 500 g de champignons pleurotes/ shiitakés
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 bouquet garni
- 25cl de bouillon de bœuf
- 25cl de vin blanc
- sel et poivre



Préparation:

- 1- Peler et découper les oignons et les gousses d'ail en lamelles.
- 2- Découper les steaks de bœuf et les champignons en lamelles.
- 3- Faire revenir les oignons et les lamelles de bœuf. Ajouter les champignons et faire dorer 5 minutes. Ajouter les gousses d'ail, le bouquet garni, le vin blanc et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 15 minutes.
- 4- Ajouter la crème fraîche. Faire cuire quelques minutes avant de servir.

RECETTE

Moussaka

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 35 mn

Ingrédients :

- 250g de viande hachée
- 4 tomates
- huile d'olive
- 1/2 L de lait d'uniforme
- 2 c. à soupe de farine
- tome râpée de vache d'Uniforme
- 4 aubergines
- 1 oignon
- 1/4 L d'eau
- 40g de beurre d'uniforme
- sel et poivre

Préparation:

- 1- Découper les aubergines en tranches fines et les faire frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 2- Préparer la sauce béchamel avec le beurre, le lait et la farine. Saler et Poivrer.
- 3- Faire cuire la viande hachée dans l'huile d'olive avec l'oignon, l'ail et les tomates coupées en petits dés. Ajouter l'eau, saler et poivrer avant de faire cuire pendant 10 minutes.
- 4- Préchauffer le four à 180°C. Prendre un plat allant au four, et badigeonner-le avec de l'huile d'olive. Disposer les tranches d'aubergines l'une à côté de l'autre pour faire une couche, recouvrir de viande et sauce tomate, puis recouvrir d'une couche d'aubergines et ainsi de suite jusqu'à la fin, terminer par des aubergines. Recouvrir le tout avec la sauce béchamel et le fromage râpé sur tout le plat. Enfourner pendant 25 min.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé