

## Envie de bœuf ?

### Émincé de Natura-Beef aigre-doux

C'est l'un des plats préférés de la famille de Manuela Barmettler. Elle a démontré qu'elle cuisinait bien et avec plaisir lors de l'édition 2017 de la « Landfrauenküche ». Nous sommes très heureux de vous présenter cette recette aujourd'hui.



*Vous pouvez adapter la quantité de sucre et d'épices dans la sauce selon que vous la préférez plus sucrée ou plus acidulée.  
(Photo : Manuela Barmettler)*

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'émincé de Natura-Beef
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 3 dl de sauce pour rôti
- 1 poivron rouge
- 3 cuillères à soupe de sucre ou de miel (éventuellement moins, selon les goûts)
- 1 dl de vinaigre balsamique
- 1 feuille de laurier
- 3 clous de girofle
- Sel, poivre, éventuellement un mélange d'épices pour viande (par ex. Taurus de Chalira)

#### Préparation

Coupez les oignons en dés. Écrasez les gousses d'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez l'émincé et faites bien dorer le tout. Assaisonnez avec du sel et du poivre ou un mélange d'épices pour viande.

Ajoutez la purée de tomates, incorporez et faites revenir brièvement en remuant. Déglacez avec la sauce pour rôti ; la viande doit être recouverte de liquide.

Coupez les poivrons en dés et ajoutez-les à la sauce. Ajoutez le vinaigre balsamique et le sucre ou le miel, bien mélanger. Ajoutez la feuille de laurier et les clous de girofle à la sauce et laissez mijoter le tout à couvert environ 90 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Si vous le souhaitez, ajoutez une pomme ou une poire coupée en petits dés à la sauce 15 minutes avant de servir.

Servez avec l'accompagnement de votre choix, par exemple du riz sauvage, et dégustez.

Source: Manuela Barmettler, [HOF BARMETTLER](#)