BœUF CAROTTES VIETNAMIEN

Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 1h 20mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 1 gros Oignon
- 4 gousses Ail
- 2 cm Gingembre frais
- 2cc Quatre épices
- 1cs Sucre
- 3cs Huile de Sésame
- 700g Viande de boeuf (Ragoût)
- 400g Eau
- 30g Concentré de tomate
- 4cs Sauce de poisson
- 500g Carottes
- 4 Brins de coriandre fraîche
- 200g Nouilles

Préparation:

- Mettre l'oignon, les 4 gousses d'ail, les 2 cm de gingembre frais, 2cc de quatre-épices, 1cs de sucre et 3cs d'huile dans le bol. Cuire 7 min/120°C/sens inverse/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Hacher 5 sec/vitesse 5.
- Ajouter 700g viande coupé en morceaux de 2 cm et cuire 8 min/120°C/sens inverse/vitesse 0.5, sans le gobelet doseur.
- Ajouter 400g d'eau, 30g de concentré de tomate et 4cs de sauce de poisson. Mettre en place le Varoma et cuire les 500g carottes à la vapeur 30 min/100°C/sens inverse/vitesse 1.
- Prolonger la cuisson 15 min/Varoma/sens inverse/vitesse 1.
- Servir parsemé de coriandre sur des nouilles

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com