

Goulash de porc



Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1,2 kg d'échine de porc coupée en gros dés

300 g d'oignons

20 g de beurre

1 c à s d'huile

1 belle c à c de paprika doux

1 belle c à c de paprika fort

2 ou 3 gousses d'ail

1 bouquet garni

1 c à s de concentré de tomates

1 verre de crème fraîche

Sel et poivre du moulin

Faire revenir la viande dans l'autocuiseur avec le beurre et l'huile. Quand la viande est dorée la retirer et la réserver. Laisser le gras de cuisson dans l'autocuiseur et y faire revenir les oignons qui auront été pelés et coupés en lamelles. Mélanger sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents et ne surtout pas les laisser attacher. Les saupoudrer ensuite avec les 2 paprikas et mélanger. Remettre la viande dans l'autocuiseur avec les gousses d'ail pelées, le concentré de tomates, le bouquet garni, le sel et le poivre. Mélanger et ajouter de l'eau bouillante au tiers de la hauteur de la viande (surtout pas plus). Faire cuire 25 mn sous pression.

Pour le service égoutter les morceaux de viande et les disposer dans le plat de présentation. Incorporer rapidement la crème à la sauce restée dans l'autocuiseur et la verser sur la viande. Servir aussitôt avec des pommes de terre vapeur ou à l'eau (ou comme je préfère le servir avec de la semoule de couscous) .

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>