



Viandes variées
Cheval stifado



3h30 **30 min** **3h** **0** **415**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour la viande

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Peler ensuite les oignons grelots à l'aide d'un couteau éminceur et les laisser entiers.
- 4 Couper la viande en gros cubes à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 5 Faire chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte puis y faire dorer les morceaux de viande sur toutes les faces.
- 6 Retirer la viande de la cocotte à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un plat au chaud.
- 7 Verser le reste de l'huile dans la cocotte et y faire suer l'oignons et l'huile.
- 8 Ajouter le concentré de tomate, la farine et le sucre puis remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Déglacer avec le vin rouge et le vinaigre. Gratter les sucs de cuisson au fond de la cocotte puis verser le bouillon.
- 10 Ajouter les bâtons de cannelle et les clous de girofle.
- 11 Prélever le zeste de l'orange à l'aide d'un économe et l'ajouter dans la cocotte. Assaisonner avec le cumin, la

1 kg **Paleron de cheval**
20 **Olives noires**
300 g **Oignon(s) grelot(s)**
1 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à café **Concentré de tomate**
1 **Orange(s)**
25 cl **Vin rouge**
2 c. à soupe **Vinaigre de vin**
2 **Bâton de cannelle**
2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à soupe **Sucre semoule**
50 cl **Bouillon de bœuf**
1 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre**

coriandre, du sel et du poivre.

12 Remettre la viande dans la cocotte et couvrir. Laisser mijoter à petits frémissements pendant 2 heures en remuant de temps en temps.

13 Ajouter les oignons grelots et les olives, puis prolonger la cuisson d'1 heure.

Étape 2

Dressage

1 Dresser le stifado dans des assiettes individuelles.

2 Emitter un peu de feta sur la viande et décorer avec quelques feuilles de basilic.

3 Déguster bien chaud.

10 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

50 g **Feta**

1 branche(s) **Basilic**