

YASSA DE BŒUF AUX LEGUMES ET ALLOCO



2kg paleron
90g jus de citrons verts
60g moutarde forte
3g cumin entier
9g ail en poudre, sel et poivre
2g piment
15 gouttes d'essence de gingembre
1 oignon ciselé
2 bouillons cubes
4 carottes coupées en 3
3 patates douces (1,3kg) coupées en 12
2 navets coupés en 8
12 oignons émincés et coupés en 1/3
6 bananes plantain

Faire macérer la viande une nuit avec jus de citron, moutarde, cumin, ail, sel, poivre, piment, gingembre et un oignon ciselé

Faire rissoler la viande. Ajouter 2 l. de bouillon de bœuf et laisser cuire 40 mn.

Ajouter les légumes et faire cuire 30 mn.

A part, faire rissoler 12 oignons, les ajouter et laisser finir la cuisson.

Faire l'alloco suivant la recette en ajoutant un oignon frit.