



Bœuf aux herbes à l'autocuiseur

Préparation 20 MIN

Cuisson 25 MIN

Portions 6

Ingrédients

- 120 g (4 tasses) de feuilles de persil plat
- 30 g (1 tasse) de ciboulette
- 30 g (1 tasse) de feuilles de coriandre
- 50 g (2 tasses) d'épinards frais
- 1 kg (2 lb) de palette de bœuf désossée, dégraissée et coupée en gros cubes de 4 cm (1 1/2 po)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de safran
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- Le jus de 1 lime ou 1/2 citron

Préparation

1. Au robot culinaire, hacher finement les herbes et les épinards. Réserver.
2. Préchauffer le récipient de l'autocuiseur à la fonction sauté 2 minutes. Dorer la moitié des cubes de bœuf à la fois dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter l'ail, les épices et cuire 1 minute en remuant. Déglacer avec le bouillon et remettre la viande dans l'autocuiseur. Ajouter les haricots, le mélange d'herbes et le jus de de lime. Saler et poivrer.
4. Couvrir et sélectionner la fonction viande. Régler le temps de cuisson à 20 minutes.
5. Laisser dépressuriser naturellement au moins 15 minutes. Une fois l'appareil dépressurisé, retirer le couvercle. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz basmati, si désiré.