

One Pot Blé au bœuf et au paprika

(Pour 4 personnes)

2 oignons

2 càs d'huile de tournesol

2 poivrons rouge coupés en lamelles de 1 cm

600g de rumsteck en lamelles

2 càs bombées de paprika

1 càc de cumin en graines (moi j'ai utilisé en poudre)

250 g de blé (type ébly)

375g d'eau

Quelques brins de ciboulettes

Sel et poivre

- Dans le bol mettre les oignons, émincer 5 sec/vitesse 5. Ajouter les lamelles de poivrons, l'huile et faire rissoler 5 min/120°/sens inverse/vitesse mijotage.
- Ajouter la viande et les épices et faire rissoler 3 min/120° (TM31 : varoma)/sens inverse/ vitesse mijotage
- Ajouter le blé et l'eau, un peu de sel et de poivre et faire cuire 10 min/100°/sens inverse/vitesse mijotage
 - Servir parsemé de ciboulette ciselée.

Vous pouvez remplacer le bœuf par du poulet