

# Boeuf Stroganoff

Jamie Oliver

<https://www.jamieoliver.com/recipes/beef-recipes/beef-stroganoff-fluffy-rice-red-onion-parsley-pickle/>

## Ingrédients:

- 300g de riz au choix
- ½ botte de thym frais
- 200 g de bébés épinards ou autre légume vert au choix
- 5-10 CORNICHONS COUPÉS EN PETITS MORCEAUX
- 1 onion rouge tranche finement
- 1 botte de persil frais
- 300 g de champignons
- huile d'olives ou autre au choix
- 3 gousses d'ail
- 2 x 200g de surlonge de bœuf de qualité
- 1 c. à thé de paprika
- 1 citron
- 4 c. à table de yogourt nature
- 1 petite rasade de lait semi-écrémé (au choix)



### **Préparation:**

1. Dans une casserole, ajouter le riz, 2 tasses d'eau, les feuilles de thym, du sel et du poivre. Mettre un couvercle et cuire à feu moyen en remuant occasionnellement.
2. Trancher les oignons et les cornichons finement.
3. Trancher finement les tiges de persil, couper les feuilles grossièrement et mettre le tout dans un bol. Ajouter une petite rasade de jus de cornichons et du sel.
4. Ajouter 2 c. à table d'huile dans une poêle puis les champignons tranchés, l'ail écrasé et 2/3 du mélange de persil. Remuez régulièrement.
5. Trancher le bœuf en lanières de 1cm. Mettre dans un bol et assaisonnez de sel, poivre et paprika. Ajouter le zeste de citron.
6. Transférer les champignons sur une assiette.
7. Ajouter 2 c. à table d'huile dans la poêle, puis cuire le bœuf en le tournant régulièrement.
8. Ajouter les épinards au-dessus du riz et remettre le couvercle sur la casserole OU étuvez vos légumes accompagnateurs.
9. Transférer les champignons au le bœuf cuit. Ajouter le yogourt et le lait. Portez à ébullition.
10. Transférer les épinards et le riz sur une assiette.
11. Ajouter le bœuf et champignons sur le riz.
12. Puis parsemer du mélange de cornichons et persil.

Personnellement, lorsque j'ai fait cette recette pour la première fois, j'ai décidé d'ajouter le mélange de cornichons et persil ; au mélange de bœuf, à la fin. C'était délicieux !

Pairez votre Bœuf Stroganoff avec un petit vin rouge léger :

Un Côtes du Rhône – ou un Beaujolais (France)

Gamay ou Pinot noir (C,-B)