GOULASCH AMéRICAIN AUX LéGUMES



Ce goulasch américain aux légumes est charnu, saucé et rempli de macaronis, comme on peut s'y attendre d'un classique de la cuisine réconfortante. L'ajout de légumes colorés - courgettes, champignons, tomates et brocolis - en fait un repas complet et plus sain que son cousin traditionnel.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 40 mins
- **Portions**: 4-6 (9 tasses)

Ingredients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 450 g de bœuf haché, de préférence maigre à 93 % (voir Substitutions)
- 1 oignon jaune moyen (227 g), coupé en dés
- 115 g de champignons de Paris (environ 8 petits), parés et tranchés
- 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 1 petite courgette (170 à 227 g), parée et coupée en dés
- 2 tasses (140 g) de bouquets de brocoli (frais ou surgelés ; s'ils sont surgelés, il n'est pas nécessaire de les décongeler)
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à café d'origan séché

- 1/2 cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge broyés, plus au goût (facultatif)
- 3 tasses de bouillon de bœuf pauvre en sodium ou sans sel ajouté (voir Substitutions)
- Une boîte de 425 g de sauce tomate sans sel ajouté.
- Une boîte de tomates en dés sans sel avec leur jus (14,5 oz)
- 2 tasses (227 g) de macaronis coudés séchés, de préférence à grains entiers

---

Préparation

Etape 1
Dans une casserole de taille moyenne (4 pintes), chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter le bœuf haché et l'oignon et cuire, en remuant de temps en temps et en brisant la viande en petits morceaux avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que l'oignon ait ramolli, environ 5 minutes.

Etape 2
Ajouter les champignons et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils aient libéré leur eau et que celle-ci se soit évaporée, environ 3 minutes. Ajouter l'ail et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit aromatique, environ 1 minute de plus.

Etape 3
Ajouter la courgette, le brocoli, le basilic, l'origan, le sel, le poivre noir et les flocons de piment rouge broyés, le cas échéant, et cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes aient légèrement ramolli, environ 3 minutes.

Etape 4
Ajouter le bouillon, la sauce tomate et les tomates en dés, avec leur jus, augmenter le feu et porter à ébullition. Incorporer les macaronis, porter à nouveau à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Cuire, à découvert et en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les macaronis soient tendres, environ 8 minutes. Goûter et assaisonner avec du sel supplémentaire et des flocons de piment rouge broyés, si désiré. Servir en famille ou répartir dans des bols individuels peu profonds.