

BOUILLON HAÏTIEN

6 personnes
Préparation : 2h
Cuisson: 1h20

1 kg de bœuf
1 os à moelle
sel, poivre
quelques brins de thym
quelques brins de persil
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de légumes
1 tomate
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'olive
3 carottes ou ignames
3 pommes de terre ou bananes plantains
2 taros appelés aussi malangas
1 oignon
1 ou 2 bottes de cresson
15 dombrés

Déposer la viande et l'os dans une cocotte-minute.

Salier, poivrer et assaisonner la viande en ajoutant le thym, le persil et l'ail écrasé.

Incorporer le cube de bouillon de légumes et la tomate entière.

Faire mijoter 45 minutes pour attendrir la viande.

Retirer la viande et le jus de la cocotte.

Faire revenir les légumes coupés en dés dans deux cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'huile d'olive, de 5 à 10 minutes en les gardant croquants.

Compléter la cuisson en mélangeant le jus de la viande avec les légumes et l'oignon finement haché, puis ajouter la viande.

Verser un peu d'eau chaude au besoin.

Ajouter le cresson haché.

Rectifier l'assaisonnement et y ajouter les dombrés.

Laisser mijoter le tout à feu doux de 20 à 25 minutes.

À déguster avec un peu de piment préparé « Aïe aïe aïe ».

BOUYON BEF (HAITIAN BEEF STEW)

For 6 people
Prep time: 2h
Cook time: 1:20h

2 lbs cubed beef stew meat
1 marrowbone
pepper and salt
a few sprigs of thyme and parsley
2 cloves of garlic
1 cube of vegetable stock
1 tomato
2 tablespoons of olive oil (or sunflower oil)
3 carrots or yams
3 potatoes or plantains
2 taros (also called malagas)
1 onion
1 (or 2) bunch of watercress
15 doumbreys (boiled Creole dumplings)

Place the meat and the marrowbone in a pressure cooker.

Season the meat with pepper and salt. Add parsley, thyme and the crushed garlic.

Add the whole tomato and the vegetable stock to the mix. Let it simmer for 45 minutes until the meat is tender.

Remove the meat from the pressure cooker, set the juice aside.

Add and sauté the chopped vegetables with two tablespoons of olive (or sunflower) oil, 5 to 10 minutes, but keep them crisp.

To complete the cooking, add the juice from the meat to the vegetables, along with the finely chopped onion.

Add the meat.

Add some warm water if the stew is too thick.

Add the chopped watercress.

Adjust the seasoning and add the doumbreys.

Let the stew simmer for another 20-25 minutes.

Serve with a dash of Haitian hot sauce.