

Photo fournie : Adobe Stock n° 97809004

FICHE RECETTE

# Goulash hongroise traditionnelle

## GULYÁS

Une soupe-repas généreuse au bœuf fondant, aux pommes de terre et aux carottes. Le paprika doux colore et parfume un bouillon fluide, relevé d'une touche de carvi. Un classique hongrois convivial, à savourer bien chaud.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 700 gr de paleron cru, sans os
- 300 gr d'oignons épluchés
- 500 gr de pommes de terre fermes, épluchées
- 200 gr de carottes épluchées
- 120 gr de poivron vert doux, épépiné
- 150 gr de tomate
- 2 gousses d'ail
- 30 gr de saindoux
- 20 gr de paprika doux hongrois, non fumé
- 1 c. à café de carvi (environ 2 gr)
- 1,3 litre d'eau chaude
- 200 à 400 ml d'eau chaude en plus, si nécessaire
- 6 gr de sel, puis selon le goût
- ¼ de c. à café de poivre noir, puis selon le goût

## Informations pratiques

**Préparation active** : 35 min, dont 15 min pendant la cuisson

**Cuisson** : 2 h 30 à 3 h

**Repos / marinade** : Aucun

**Total estimé** : 2 h 50 à 3 h 20

**Difficulté / coût** : Facile / modéré

**Saison** : Toute l'année ; idéale par temps frais

**Matériel** : Cocotte de 4 à 5 litres avec couvercle

## Préparation

1. **Préparez la base.** Coupez le bœuf en cubes de 3 cm. Hachez les oignons et l'ail séparément. Coupez poivron et tomate en petits dés. Écrasez légèrement le carvi.
2. **Faites fondre les oignons.** Dans le saindoux, faites-les cuire à feu doux environ 15 min, en remuant : ils doivent être souples et translucides, sans brunir.
3. **Ajoutez le bœuf.** Remuez environ 5 min à feu moyen, jusqu'à ce que sa surface change de couleur, sans chercher une croûte foncée.
4. **Parfumez et mijotez.** Retirez du feu 1 min. Ajoutez paprika, ail et carvi, puis immédiatement 300 ml d'eau chaude. Ajoutez poivron, tomate, sel et poivre. Couvrez et laissez frémir à feu doux 1 h 30 à 2 h : la viande doit être presque tendre. Surveillez le fond ; ajoutez un peu d'eau supplémentaire s'il s'assèche. Prolongez si la viande résiste encore nettement à la fourchette.
5. **Préparez les légumes.** Vers la fin du mijotage, épluchez et pesez les légumes. Coupez les carottes en demi-rondelles de 8 mm et les pommes de terre en cubes de 2 cm.
6. **Cuisez les carottes.** Lorsque la viande est presque tendre, ajoutez les carottes et le litre d'eau chaude restant. Ramenez à frémissement, puis cuisez 10 min à feu doux et à couvert.
7. **Ajoutez les pommes de terre.** Laissez frémir environ 25 min, couvercle entrouvert. Viande et légumes doivent être tendres ; les légumes doivent garder leur forme. Ajoutez de l'eau chaude si nécessaire pour conserver un bouillon généreux et fluide.
8. **Servez.** Ajustez sel et poivre. Répartissez viande, légumes et bouillon dans quatre grands bols ou assiettes creuses. Servez bien chaud, sans repos obligatoire.

# Conseils & alternatives

Goulash hongroise traditionnelle · 4 personnes

## Accompagnements

- Ce plat complet peut se suffire à lui-même. Une tranche de pain de campagne permet de profiter du bouillon.
- À côté, quelques cornichons ou une salade de concombre vinaigrée apportent une touche fraîche et acidulée.

## Vins et boissons

Suggestions d’accords, sans cuvée particulière.

- **Vin :** rouge sec, fruité, peu boisé, aux tanins souples ; servez-le légèrement rafraîchi.
- **Suggestion belge :** bière ambrée peu amère et modérément alcoolisée, en écho à la douceur des oignons.
- **Sans alcool :** jus de pomme peu sucré allongé d’eau pétillante. Choisissez un jus hainuyer si son origine est indiquée.

## Dressage

- Servez dans de grandes assiettes creuses préchauffées. Répartissez viande et légumes, puis le bouillon bien visible. Le pain éventuel se présente à part.

## Variantes & ajout traditionnel

- **Csipetke :** pétrissez 1 petit œuf, 80 gr de farine et 1 pincée de sel pendant 5 min. Ajoutez jusqu’à 20 gr de farine si besoin pour une pâte ferme. Couvrez et laissez reposer 15 min. Pincez des morceaux de 1 cm ; cuisez-les dans la soupe pendant les 5 à 8 dernières minutes, jusqu’à cuisson à cœur. Ajoutez de l’eau si nécessaire. Comptez 15 min de travail en plus, réalisable avec le repos pendant le mijotage.
- **Sans saindoux :** utilisez 30 ml d’huile de tournesol ; même cuisson, saveur moins ronde.

## Astuces

- Utilisez du carvi et du paprika doux non fumé. Le carvi a un parfum différent de celui du cumin.
- Si le bœuf reste ferme, prolongez son premier mijotage avant d’ajouter les légumes.
- Gardez un frémissement doux et une consistance de soupe-repas, sans farine ni crème dans la recette principale.
- **Produits locaux :** privilégiez, si leur origine est confirmée, du bœuf, des pommes de terre, des oignons et des carottes hainuyers. Le paprika hongrois caractérise cette recette d’ailleurs.

## Conservation

- Répartissez les restes en petits récipients et réfrigérez-les au plus tard dans les 2 heures. Conservez-les couverts à 0-4 °C et consommez-les sous 48 heures. Réchauffez uniquement la portion nécessaire, une seule fois, en remuant, jusqu’au frémissement du bouillon et jusqu’à ce que la viande soit très chaude à cœur.

### Note éditoriale

Le gulyás traditionnel est une soupe au paprika, sans liaison ; les garnitures varient selon les familles. Les durées sont estimatives. La photo fournie illustre un mijoté plus épais avec champignons, poivrons rouges et persil : elle représente une variante de la recette présentée.

Sources : Hungarikums ; Taste Hungary (gulyás et csipetke) ; Gundel / Falstaff ; AFSCA ; ministère de l’Agriculture. Consultés le 6 novembre 2026.