

# Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

---

## **Pulled beef ou effiloché de bœuf**

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Marinade : 7 heures

Cuisson : 8 heures

### **Ingrédients :**

2 kg de paleron de bœuf  
60 g de cassonade  
1 cuillère à soupe d'ail en poudre  
1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
1 cuillère à soupe de piment de Cayenne  
1 cuillère à soupe de poudre de chili  
1 cuillère à soupe de poudre de paprika  
1 cuillère à soupe de poudre de persil séché  
1 cuillère à soupe de poudre de piment doux  
1 cuillère à soupe de sel  
1 oignon haché  
15 cl de bouillon de bœuf  
2 feuilles de laurier  
150 g sauce barbecue

### **Préparation :**

Dans un grand plat, mélangez la cassonade avec l'ail en poudre, le cumin, le piment de Cayenne, la poudre de chili, le paprika, le piment doux, le persil et le sel.

Frottez l'ensemble du paleron de bœuf avec ce mélange d'épices. Filmez le plat et laissez au frais pendant 7 heures ou toute une nuit.

Le lendemain, sortez la viande du frigo et ajoutez l'oignon haché dans le plat avec les feuilles de laurier.

Badigeonnez la viande avec la sauce barbecue.

Versez dans le plat le bouillon de bœuf et mettez à cuire pendant 8 heures dans un four préchauffé à 110°C.

A l'aide de deux fourchettes, effilochez la viande tant qu'elle est chaude et mélangez-la à la sauce de cuisson restante.

Servez aussitôt.