

BOEUF CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Bœuf 300g (gîte à la noix ou paleron)
- 2 oignons = 160g environ
- 1 grosse gousse d'ail
- 4 petites carottes = 400g
- Huile (olive ou tournesol) 4 càs
- Maïzena 3 càs
- Eau 200mL
- Vin rouge (Bordeaux, Bourgogne ou Beaujolais) 100mL
- 1/2 bouillon de bœuf
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil
- Poivre
- Facultatif : zestes d'orange

Astuces :

Servir avec des pommes de terre (grenaille) au four ou des tagliatelles fraîches.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 2 heures
Pour 2 personnes

1. Éplucher l'ail, les oignons et les carottes.
2. Émincer l'ail et les oignons.
3. Couper les carottes en rondelles épaisses (2 cm).
4. Couper le bœuf en gros morceaux (5 cm de diamètre environ).
5. Dans une casserole sur feu moyen : faire chauffer l'huile (en garder un peu pour l'étape suivante) et faire revenir l'ail et les oignons pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les mettre de côté.
6. Sur feu fort, ajouter le reste d'huile et faire saisir les morceaux de bœuf sur tous les côtés (cette étape dure 1 minute à peine) et baisser le feu à la fin de cette étape.
7. Ajouter l'ail, les oignons, les carottes et la maïzena. Mélanger rapidement pour enrober les légumes et la viande de maïzena.
8. Ajouter le poivre, le bouillon, l'eau et le vin rouge et laisser mijoter (sur feu 1) pendant 2h avec un couvercle en remuant de temps en temps.
9. À la fin de la cuisson, ajouter des herbes finement ciselées (facultatif : et quelques zestes d'orange) avant de servir.



@Recettes100faim.fr