

BOEUF BOURGUIGNON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Viande de bœuf type paleron ou gîte 150g à 200g
- Lardons 50g
- 1 gros oignon = 100g
- 2 grosses gousses d'ail = 15g
- Champignons de Paris 100g crus
- 1 grosse carotte = 200g
- Maïzena (ou farine) 2 càs
- Huile végétale (olive ou tournesol) : 3 càs
- Vin rouge (Bourgogne, Bordeaux ou Beaujolais) 100mL
- Eau 150mL
- Bouquet garni (thym, laurier)
- Sel et poivre
- Facultatif : ½ bouillon (bœuf ou légumes)
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil

Astuces :

- Éviter la macreuse (très gélatineuse), le tendron et la basse côte (très grasses).
- Accompagner ce bœuf bourguignon de pommes de terre grenaille au four et/ou de fagots d'haricots verts et carottes.
- La maïzena ne contient pas de gluten (comparée à la farine).

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

1. Découper la viande de bœuf en gros morceaux (4 cm de largeur).
2. Éplucher l'ail et les oignons et les émincer.
3. Éplucher les carottes et les couper en grosses rondelles (2 cm).
4. Éplucher les champignons et les couper en 2 ou en 4 selon la taille.
5. Dans une grosse casserole ou un faitout : faire chauffer l'huile sur feu vif.
6. Déposer les morceaux de bœuf et les lardons et les faire saisir sur tous les côtés (cette étape prend 1 minute) puis les réserver.
7. Sur feu moyen, ajouter de l'huile si besoin et faire revenir l'ail, les oignons, les carottes en remuant environ 10 minutes (ils doivent être fondants).
8. Ajouter la viande, les lardons et la maïzena (ou la farine) et mélanger rapidement le tout.
9. Verser l'eau, le vin rouge, déposer le bouquet garni, le sel, le poivre (et le bouillon) et faire cuire sur feu doux (puissance minimale) environ 1h45 avec un couvercle en mélangeant de temps en temps.
10. À mi-cuisson, ajouter les champignons.
11. Au dernier moment, parsemer d'herbes aromatiques finement ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr