

Paleron sauce amandes abricots



Pour trois personnes

- 400 g de paleron de bœuf
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 orange
- 100 g de sucre
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 20 g de beurre
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 10 cl e crème fleurette
- ¼ de cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de raz el hanout
- 5 ou 6 abricots secs
- 10 amandes entières

Cette recette est facile à faire, mais elle nécessite du temps car le paleron doit cuire longtemps. Comme à mon habitude, j'ai fait en deux temps, mais on peut parfaitement tout faire le jour même si on s'y prend suffisamment à l'avance.

Dans une marmite qui va au four, faire revenir le paleron sur toutes ses faces dans de l'huile d'olive (une cuillère à soupe). Lorsqu'il est bien doré, ajouter la carotte épluchée et coupée en morceaux, l'oignon coupé en quatre et les gousses d'ail pelées et écrasées. Ajouter un peu de sel, couvrir d'eau, fermer la marmite et mettre au four à 160°C pour 4 heures. J'ai fait cuire deux heures la veille et deux heures le jour J.

Le jour J, pendant que la viande finit de cuire, mettre le sucre et le beurre dans une sauteuse et faire fondre jusqu'à ce qu'un caramel blond se forme.

Ajouter le vinaigre et mélanger.

Ajouter ensuite le jus de l'orange, mélanger puis ajouter le bouillon de bœuf, les abricots et les amandes, laisser réduire une dizaine de minutes.

Ajouter la crème, couvrir et laisser chauffer à feu tout doux.

Sortir la viande du four et vérifier qu'elle est moelleuse. Découper en tranches et mettre dans la sauce pour environ 5 minutes.

Servir avec une purée, des pâtes fraîches