



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Madevise : Vite, beau et bon !*



Daube de bœuf aux carottes

C'est le printemps mais les soirées sont encore fraîches. Voici un petit plat mijoté bien réconfortant. La cuisson est assez longue mais ne demande pas beaucoup d'attention. Réchauffé, il est encore meilleur. C'est le plat à préparer le dimanche après-midi pour n'avoir plus qu'à réchauffer le lundi après une journée de travail.



INGREDIENTS : 6 personnes

1 kg de viande bœuf
1 kg de carottes
1 bouteille de vin rouge
3 oignons
1 bouquet garni (laurier, thym)
4 clous de girofle
2 càs de farine
Sel, poivre
Grains de poivre

PREPARATION :

Détailler la viande en gros cubes de 2 cm de côté environ. Couper 1 oignon en 2 et y piquer les clous de girofles. Placer le tout dans un grand saladier avec le bouquet garni et quelques grains de poivre. Recouvrir avec le vin rouge. Laisser mariner au moins 3 heures ou mieux une nuit.

Emincer les oignons finement. Egoutter la viande et l'éponger avec du papier absorbant.

Dans une cocotte en fonte, faire revenir les cubes de bœuf dans un peu d'huile. Ils vont rendre pas mal de liquide. Attendre quelques minutes puis avec une écumoire, retirer la viande et récupérer le liquide et l'ajouter à la marinade.

Remettre 2 cuillères à soupe d'huile dans la cocotte et la viande. Faire cuire les morceaux de tous les côtés, saler et poivrer. Retirer la viande, réserver.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Madevise : Vite, beau et bon !*



Ajouter une cuillère d'huile puis les oignons dans la cocotte. Les faire rissoler jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides puis saupoudrer avec la farine. Faire cuire quelques minutes.

Mouiller ensuite avec le vin de la marinade passé au chinois. Ajouter le bouquet garni.

Remettre ensuite la viande dans la cocotte. Peler et couper les carottes en morceaux. Les ajouter dans la cocotte.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 à 3 heures.