

BŒUF AUX CAROTTES (BŒUF MODE)

Novembre 2003 (Révisé en janvier 2019)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1,2 Kg de paleron coupé en douze morceaux
- ★ 1 bel oignon paille
- ★ 1,2 Kg de carottes
- ★ 1 pied de veau coupé en deux
- ★ 200 g de couennes de lard
- ★ 2 dl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 6 pommes de terre moyennes à chair ferme
- ★ 2 cuillères à café de fond de veau déshydraté
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 80 g de margarine
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 20 mn

Cuisson : 3h30

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 17,90 € (soit 2,98 € par personne)



Recette :

Éplucher les carottes, les tailler en rondelles. Éplucher les pommes de terre, les couper en deux. Peler l'oignon, l'émincer. Dans une petite casserole verser 2 dl d'eau, porter à frémissement, arrêter la cuisson, ajouter le fond de veau déshydraté et bien mélanger. Mettre 80 g de margarine dans une cocotte en fonte et faire dorer les oignons, les retirer et les réserver.

Dans la même cocotte faire revenir les morceaux de paleron. Lorsqu'ils sont bien colorés, ajouter les couennes de lard, le pied de veau, remuer, baisser le feu, mouiller avec le bouillon, le vin blanc. Assaisonner, ajouter le bouquet garni et les oignons.

Laisser mijoter 1h30 à feu doux et à couvert. Ajouter alors les carottes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson 2 heures à couvert.

Boisson :

Bergerac rouge, Châteauneuf du Pape, Juliéas, Mercurey, Morgon, Pinot noir d'Alsace servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.