

BŒUF BRAISÉ À LA PROVENÇALE

Avril 2006 (Mise à jour en novembre 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de bœuf à braiser (Paleron, gîte, macreuse)
- ★ 500 g de tomates concassées (Boîte 4/4)
- ★ 4 petites carottes
- ★ 4 pommes de terre à chair ferme (BF 15, Charlotte)
- ★ 4 côtes de céleri-branche
- ★ 2 courgettes
- ★ 1 oignon paille
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 25 cl de vin rouge (Corbières)
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 4 brins de persil
- ★ Thym de Provence
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Cocotte en fonte

Préparation : 15 mn

Cuisson : 3h40

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 12,80 € (soit 3,20 € par personne)



Recette :

Éplucher les carottes, les tailler en tronçons en biseau; éplucher l'oignon et le couper en rondelles. Peler les pommes de terre et les couper en deux. Couper les branches de céleri en tronçons de 3 cm de long. Laver les courgettes et les couper en rondelles. Couper la viande en cubes de 3 cm de côté. Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6/7). Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte puis saisir la viande une dizaine de minutes à feu mi-vif. La retirer et la réserver.

Faire suer l'oignon 5 minutes en remuant continuellement, ajouter le vin, la viande, les tomates, le thym, l'ail en chemise, saler et poivrer. Porter à frémissements, couvrir et enfourner pour 2h00, en retournant la viande de temps en temps et veillant qu'il y ait toujours du liquide de cuisson, sinon compléter avec un peu d'eau. Ajouter alors les pommes de terre, les carottes, le céleri, 25 cl d'eau chaude et poursuivre la cuisson 1 heure (toujours au four et à couvert). Ajouter les courgettes et continuer la cuisson 25 minutes. Servir la viande entourée de ses légumes et saupoudrer de persil haché. Servir la sauce à part.

Boisson :

Un Corbières (Le même que celui qui a été utilisé à la cuisson) servi à 16°C. (*)

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