

BŒUF MIRONTON

Juillet 2007 (Mise à jour en décembre 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de bœuf cuit (Restes de pot au feu)
- ★ 1 oignon paille
- ★ 100 g de lardons nature
- ★ 80 g de beurre (60 + 20)
- ★ 60 g de farine
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 tablette de bouillon de bœuf
- ★ 2 cuillères à soupe de chapelure
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Plat à gratin

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 7,80 € (soit 1,95 € par personne)



Recette :

Peler l'oignon et l'émincer finement. Utiliser 40 cl de bouillon de pot au feu chaud ou à défaut, porter à frémissement 40 cl d'eau avec un cube de bouillon de bœuf. Préparer la sauce : dans une casserole faire fondre 60 g de beurre à feu moyen, ajouter les oignons et les lardons et laisser blondir le tout en remuant régulièrement. Retirer oignons et lardons et les réserver. Ajouter la farine dans la casserole et en remuant régulièrement, laisser légèrement roussir, puis mouiller progressivement avec le bouillon. Mettre le four à préchauffer à 180°C (thermostat 6). Remettre oignons et lardons dans la casserole, le bouquet garni, saler, poivrer et cuire 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Retirer le bouquet garni.

Couper la viande en tranches fines. Dans un plat à gratin, verser la moitié de la sauce, tapisser avec les tranches de viande, recouvrir avec le reste de sauce, saupoudrer de chapelure et disperser le reste de beurre en dés. Enfourner pour 20 minutes. Accompagner de pommes de terre cuites avec la peau et d'une salade verte.

Boisson :

Un Saint Nicolas de Bourgueil servi à 16°C. (*)

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