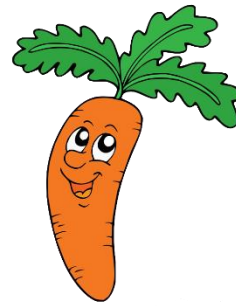


Bœuf bourguignon

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 37,8g ; Lipides : 12g ; Glucides : 12,4g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- Environ 120g par personne soit 720g de viande à bourguignon (macreuse par exemple), choisir des morceaux peu gras.
- 1 C.Soupe d'huile
- 4 carottes
- 2 oignons
- 3 C.Soupe de farine
- 1 verre de vin rouge
- Bouillon



Étapes :

1. Eplucher et couper l'oignon en morceau. Faire chauffer l'huile dans la cocotte.
2. Faire suer les oignons, puis une fois translucide les réserver.
3. Faire revenir la viande coupée en morceaux fins.
4. Singer la viande et les oignons avec la farine.
5. Ajouter les carottes coupées grossièrement.
6. Ajouter le vin rouge et le bouillon jusqu'à ce qu'il recouvre aux trois quarts la viande et mettre sous pression une bonne vingtaine de minutes (20 à 30min). Si vous disposez de plus de temps, faites mijoter la viande dans une cocotte en fonte pendant au minimum 1h.

Variantes :

Vous pouvez ajouter des champignons ou des dés de bacon à cette recette. Elle peut être réalisée avec toutes sortes de viande comme le porc ou le veau et le vin rouge peut être remplacé par de la moutarde ou du vin blanc par exemple.