

BOEUF AUX CAROTTES



POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS

- 1 kg de paleron ou de joue de bœuf en morceaux de 70 g environ
- 750 g de carottes coupées en rondelles d'un demi centimètre
- 6 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive, beurre
- 1 branche de thym, 1 feuille de laurier
- 2 bouillons Kub
- Sel, poivre

REALISATION

- Colorer les morceaux de viande à la poêle dans un mélange d'huile et de beurre, en plusieurs fois si votre poêle est petite (la viande doit recouvrir le fond)
- Dans une cocotte en fonte, faire suer cinq minutes dans 50 g de beurre six échalotes émincées
- Ajouter la viande et quatre gousses d'ail écrasées
- Écraser 2 bouillons Kub et les ajouter à la viande
- Remuer une minute puis mettre de l'eau juste pour couvrir la viande
- Ajouter thym et laurier
- Amener à ébullition, couvrir et mettre dans un four à 130° pendant 1h30
- Ajouter alors les carottes
- Saler et poivrer
- Remettre à cuire au four une heure
- Vérifier si la viande est bien fondante sinon poursuivre encore la cuisson.

