

Bœuf bourguignon

Facile

Raisonné

Prép. et cuisson : 2 h 30
en autocuiseur : 50 mn

Pour 4, il faut :

1 kg de bœuf
à bourguignon,
en gros dés
(gîte, aiguillette,
macreuse, jumeau)
1 cuil. à soupe d'huile
50 g de beurre
1 carotte
2 oignons
1 cuil. à soupe pleine
de farine
¾ litre de vin
rouge corsé
Sel, poivre
1 verre d'eau
1 cuil. à soupe
de tomate concentrée
2 gousses d'ail
Bouquet garni
1 kg de pommes de terre
Persil haché



Menu

Choux blanc et rouge râpés

*Bœuf bourguignon**

Pommes vapeur

Fromage

Pommes au four

□ Faites d'abord roussir la viande de toute part, sur feu vif, dans une cocotte contenant 1 cuil. d'huile chaude. Égouttez. Puis ajoutez-y le beurre, carotte et oignons en rondelles. Saupoudrez de farine. Mélangez sur feu vif ; la farine doit dorer légèrement.

□ Recouvrez la viande de vin rouge. Portez à ébullition. Ajoutez sel, poivre, eau, tomate concentrée, ail, bouquet garni. Couvrez et laissez cuire doucement 2 heures environ (en autocuiseur : 50 minutes). Si la sauce est trop liquide en fin de cuisson, laissez-la bouillir très fort, sans la viande, quelques minutes, sans couvrir.

□ 30 minutes avant la fin de la cuisson, mettez les pommes de terre pelées à cuire, à l'eau ou à la vapeur (en autocuiseur, les pommes de terre, introduites 15 minutes avant la fin, cuiront dans le panier perforé suspendu au-dessus de la viande). Présentez la viande dans un plat creux, arrosée de sauce et saupoudrée de persil. Servez les pommes de terre à part.

MON AVIS

La viande peut être mise à mariner une nuit avec le vin rouge et les aromates traditionnels (bouquet garni, oignon, girofle, etc., et 1 cuil. d'huile). Le lendemain, avant de faire dorer la viande, vous l'épongerez avec soin, sinon elle éclabousserait. Puis vous y ajouterez les aromates retirés de la marinade. Au bout d'¼ d'heure de mijotage, vous y joindrez le reste de la marinade pour « mouiller » la viande.

Bourguignon raffiné : y sont ajoutés en fin de cuisson :
- des petits oignons, cuits à part, avec lardons,
- des champignons de Paris, préalablement sautés au beurre,
- et, pour couronner le tout, un petit verre de cognac, 15 minutes avant la fin !