

Boeuf bourguignon

Accompagner ce bœuf bourguignon d'une purée de pommes de terre et de céleri-rave. Un truc pour que les petits oignons soient plus faciles à peler : les faire tremper dans de l'eau bouillante pendant une minute.

par Louise Gagnon

Publié dans Châteline, 02/2005. © Rogers Média Inc.

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: de 8 à 10 heures (cuisson lente)

Temps de cuisson: ou de 4 à 5 heures (cuisson rapide)

Rendement: 6 portions

Ingrédients :

6 c. à soupe de farine

1 kg (2 lb) de cubes de bœuf à mijoter (dans l'épaule ou la ronde) de 2,5 cm à 3,5 cm (de 1 po à 1 1/2 po)

3 c. à soupe d'huile d'olive

120 g (1/2 tasse) de lard salé, coupé en petits lardons

300 g (10 oz) ou 1 paquet de petits oignons, pelés

2 carottes, tranchées

2 gousses d'ail, émincées

4 ou 5 branches de thym

2 feuilles de laurier

375 ml (1 1/2 tasse) de vin rouge

375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de bœuf

sel et poivre du moulin

1 pqt de 225 g (8 oz) de petits champignons coupés en deux

Méthode :

1. Fariner les cubes de viande avec 4 c. à soupe de farine. Dans un poêlon antiadhésif, sur feu moyen-vif, chauffer la moitié de l'huile et faire revenir les cubes de bœuf et les lardons. Transférer dans la mijoteuse.
2. Dans le même poêlon, chauffer le reste de l'huile et faire sauter légèrement les petits oignons, puis les verser dans la mijoteuse. Ajouter les carottes, l'ail, le thym, le laurier, le vin et le bouillon. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter de 8 à 10 heures (cuisson lente) ou de 4 à 5 heures (cuisson rapide).
3. Quand le bœuf est cuit, tamiser le liquide dans une casserole et remettre la viande au chaud dans la mijoteuse. Ajouter les champignons au liquide. Amener au point d'ébullition. Ajouter 2 c. à soupe de farine délayée dans un peu d'eau froide.
4. Continuer la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement. Verser la sauce sur la viande.

Valeur nutritive par portion: n/a

[Close window](#)