

Collier de bœuf aux mille et un parfums

Ingrédients :

800 g de bœuf dans le collier coupé en morceaux
3 carottes - 3 navets - 1 oignon
200 g de petits pois frais ou surgelés
2 tomates grappe
1 petit bulbe de fenouil
1 blanc de poireau
250 g de coulis de tomate
Sel - poivre graine de coriandre, graine de carvi ou cumin
3 clous de girofle - un bouquet garni et un zeste d'orange mixé

Préparation :

Faire saisir la viande dans une cocotte, puis ajouter l'oignon émincé.
Saler, poivrer, saupoudrez la viande du zeste d'orange et ajouter les autres légumes préalablement coupés en petits morceaux puis le coulis de tomate, 20 cl d'eau et les condiments.
Vérifier l'assaisonnement
Laisser cuire à feu très doux au moins 3 heures en vérifiant que la sauce ne réduit pas trop, sinon ajouter un peu d'eau

Bon appétit Muriel et Nadia

Collier de bœuf aux mille et un parfums

Ingrédients :

800 g de bœuf dans le collier coupé en morceaux
3 carottes - 3 navets - 1 oignon
200 g de petits pois frais ou surgelés
2 tomates grappe
1 petit bulbe de fenouil
1 blanc de poireau
250 g de coulis de tomate
Sel - poivre graine de coriandre, graine de carvi ou cumin
3 clous de girofle - un bouquet garni et un zeste d'orange mixé

Préparation :

Faire saisir la viande dans une cocotte, puis ajouter l'oignon émincé.
Saler, poivrer, saupoudrez la viande du zeste d'orange et ajouter les autres légumes préalablement coupés en petits morceaux puis le coulis de tomate, 20 cl d'eau et les condiments.
Vérifier l'assaisonnement
Laisser cuire à feu très doux au moins 3 heures en vérifiant que la sauce ne réduit pas trop, sinon ajouter un peu d'eau.

Bon appétit Muriel et Nadia