Bœuf

Bœuf carottes

3h05	20 min	2h45	0	264
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper la viande en gros cubes.
2. Peler et couper les carottes en tronçons.
3. Peler et couper en quatre les oignons.

Étape 2

Réalisation du plat

1. Mettre l'huile et le beurre dans une sauteuse à feu assez vif.
2. Ajouter la viande et la faire bien dorer de tous les côtés.
3. Ajouter un oignon, l'ail en chemise, le laurier, le thym, le cerfeuil et le cumin. Mélanger et laisser sur le feu 3 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter le vin blanc et le bouillon, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 1h30.
5. Ajouter les carottes et l'oignon restant, et prolonger la cuisson d'une heure toujours à couvert. Ne pas hésiter à ajouter du bouillon si nécessaire.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

- 400 g **Gîte de boeuf**
- 400 g **Carotte(s)**
- 2 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 20 cl **Vin blanc**
- 20 cl **Bouillon de bœuf**
- 5 g **Beurre**
- 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 2 feuille(s) **Laurier**
- 2 tige(s) **Thym**
- 2 tige(s) **Cerfeuil**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Dressage

1. Retirer la sauteuse du feu et servir bien chaud.