Bœuf

Boeuf sauté à la bière

3h40	20 min	2h10	1h10	509
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Avec un couteau de chef couper la viande en gros dés et les disposer dans un saladier.
2. Arroser avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Ajouter le paprika, le 4 épices et les baies de genièvre.
4. Couvrir le saladier avec du film alimentaire et laisser mariner la viande au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 2

Cuisson du bœuf sauté à la bière

1. Éplucher et hacher l'ail avec un presse-ail, le réserver dans un bol.
2. Laver les tomates, les concasser avec le couteau éminceur et les réserver dans un saladier.
3. Couper le beurre en morceaux et le disposer dans une cocotte.
4. Faire fondre le beurre à feu vif, ajouter les dés de bœuf.
5. Faire revenir le bœuf 5 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
6. Ajouter l'ail haché et les tomates concassées puis

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 1 kg **Paleron de boeuf**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 pincée(s) **Quatre-épices**
- 1 c. à café **Paprika**
- 4 unité(s) entière(s) **Baies de genièvre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson et la garniture

- 500 g **Pomme(s) de terre**
- 300 g **Carotte(s)**
- 60 cl **Bière**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 40 g **Beurre**
- 2 **Tomate(s)**
- 1 **Bouquet garni**
- 2 **Oignon(s)**

remuer avec la cuillère en bois.

7 Verser la bière dans la cocotte, ajouter le bouquet garni et couvrir cette dernière avec un couvercle.

8 Baisser sur feu doux et laisser mijoter la viande 1 h 30.

9 Entre temps, éplucher les pommes de terre et les carottes avec un économe puis les couper en tranches. Réserver dans un saladier.

10 Éplucher les oignons avec un couteau d'office puis les ciseler avec un couteau éminceur. Réserver avec les carottes et les pommes de terre.

11 Après 1 h 30, ajouter les rondelles de pommes de terre, carottes et oignons dans la cocotte.

12 Couvrir à nouveau la cocotte avec le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.

13 Vérifier la cuisson de la viande à l'aide d'un couteau : sa pointe doit transpercer facilement la viande. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre et fondante.

14 Une fois la viande cuite, ôter la cocotte du feu et la laisser reposer 10 minutes avant de la servir.

Étape 3

Dressage

1 Dresser la viande avec sa garniture dans un plat creux et servir aussitôt.