



Paleron de boeuf braisé aux épices



3h35 20 min 2h15 1h 537
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Les étapes

- Mélanger ensemble toutes les épices et en enduire le paleron. L'envelopper dans du film alimentaire et le réserver pendant au moins une heure au réfrigérateur.
- Mélanger le vin avec le miel.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 4 Faire chauffer l'huile dans la poêle. Frire légèrement les gousses d'ail entières
- Saisir rapidement le paleron dans la poêle sur chaque côté.
- 6 Le mettre dans la cocotte.
- Déglacer la poêle avec le vin au miel, verser cette sauce sur la viande.
- 8 Couvrir la cocotte et la mettre au four.
- **9** Faire cuire la viande pendant deux heures.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le paleron de boeuf braisé aux épices

1 kg Paleron de boeuf 4 Gousse(s) d'ail

2 c. à soupe Miel

2 c. à soupe **Colombo**

5 pincée(s) **Poivre**

3 unité(s) entière(s)

Clou(s) de girofle

1 pincée(s) **Piment de Cayenne**

2 c. à soupe **Huile d'olive** 300 ml **Vin rouge**