



Bœuf

Mijoté de boeuf aux légumes anciens



2h50

20 min

2h30

0

514

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le mijoté de boeuf

600 g **Joue(s) de boeuf**
100 g **Poitrine de porc
fumée**
500 g **Carotte(s)**
300 g **Panais**
300 g **Rutabagas**
300 g **Topinambour**
300 g **Navet**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à café **Paprika**
1 c. à café **Gingembre en
poudre**
2 c. à soupe **Graines de
moutarde**
30 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du Mijoté de boeuf

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon rouge.
- 2 Eplucher les carottes et les trancher en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 3 Détailler la poitrine fumée en dés.
- 4 Dans la cocotte, faire chauffer l'huile.
- 5 Ajouter les morceaux de viande et les faire dorer sur toutes leurs faces.
- 6 Ajouter l'oignon, les carottes, le paprika, le gingembre, les graines de moutarde et les dés de poitrine fumée.
- 7 Mouiller avec l'eau, mélanger et cuire à frémissement pendant 2 heures à 2 heures 30 minutes.
- 8 Eplucher les panais et les détailler en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 9 Eplucher les navets blancs et les détailler en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 10 Eplucher les topinambours et les détailler en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 11 Eplucher les rutabagas et les détailler en gros dés.
- 12 Verser les légumes dans la cocotte, saler, poivrer, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.

13 Surveiller régulièrement en cours de cuisson s'il reste suffisamment de liquide dans la cocotte.

14 Servir la viande accompagnée de ses légumes.