

## RECETTE LANGUE DE BOEUF A LA PROVENÇALE MAISON

WWW.SENSOUSSI.COM



### **Ingrédients**

une langue de boeuf  
deux oignons  
ail  
poivrons, courgettes, fenouil, ... tomates  
feuilles de laurier, graines de coriandre, sel, poivre  
bouillon, sinon bouillon cube plus de 2 l de quoi recouvrir légumes et viandes

### **Cuisson**

Blanchir la langue, départ eau froide, à ébullition quelques minutes, changer l'eau  
Faire revenir oignons sur huile d'olive, ajouter les légumes coupés en morceaux grossiers  
Ajouter tomates (1kg) sinon 1 boîte de chair de tomate, ajouter ail écrasé, laurier, sel  
Poser la langue ( si vous avez zu le courage de la peler après blanchiment c'est bien, sinon en fin de cuisson), laisser un peu mijoter, ajouter la moitié de la coriandre écrasée  
Recouvrir de bouillon, ou eau et bouillon cube, saler, poivrer, laurier, graines de coriandre  
Mettre couvercle, si cocotte minute 30 minutes, à petit bouillon en cocotte fonte longtemps évidemment pour la rime!



Déguster



J'ai oublié la photo juste avant le repas...imaginez!