



LA CUISINE POUR NOS TÊTES BLONDES

BOEUF A L'ESPAGNOLE AU SOFRITO



LA CUISINE POUR NOS TÊTES BLONDES

Ingrédients

Pour 18 personnes

Pour la viande

- 3 feuille de laurier
- 15 gousses d'ail coupées en quatre
- 1 c à soupe grains de poivre noir
- 3 carottes en morceaux
- 3 kg de bœuf (comme pour un bourgignon en fonction de ce que vous aimez)
- 2 c à sc d'origan séché
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 poivron rouge en lanières
- 1 poivron vert en lanières
- 300 g d'oignons émincés
- 800 g de tomates pelées en boîte
- 3 c à c de cumin moulu



LA CUISINE POUR NOS TÊTES BLONDES

350 g d'olives vertes
60 ml de jus de citron

Sofrito

3 c à s d'huile d'olive
6 tranches de lard découennées et finement hachées
6 gousses d'ail pilées
3 oignon émincé
1 petit poivron vert haché
3 c à s de concentré de tomates
6 c à s de vinaigre de vin rouge

Préparation

Mette dans une cocotte le laurier, l'ail, le poivre, la carotte, la viande et l'origan. Couvrir d'eau
Portez à ébullition puis laissez frémir 2 heures sans couvrir.

Préparez le Sofrito.

Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir le lard, l'ail, l'oignon et le poivron.

Ajoutez le concentré de tomates et le vinaigre.

Remuez jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé.

Laissez tiédir le mélange avant de le mixer.

Retirez la viande de la cocotte.

Faites chauffer l'huile dans la cocotte nettoyée pour faire revenir les oignons et les poivrons.

Verser le Sofrito puis ajoutez la viande, les tomates avec leur jus, le cumin et le reste d'origan.

Portez à ébullition puis laissez frémir 20 minutes sans couvrir.

Retirez du feu et incorporez les olives et le jus de citron.

Servez avec du riz