

BŒUF BOURGUIGNON

RECETTE DIÉTÉTIQUE POUR 4 PERSONNES

Cuisson 35 mn EN AUTOUISEUR



- 600 gr de viande
- 40 gr de lardons fumés (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 3 carottes
- 1/4 de litre de vin rouge
- 1/2 cuillère à soupe de farine
- 1/2 cuillère à soupe de maïzena
- 1 feuille de laurier, du thym, 1 clou de girofle
- Sel et poivre

250g de champignons (facultatif)

Persil haché

Dans la cocotte, faire revenir le lard, puis ajouter l'huile et faire dorer la viande coupée en gros dés.

Ajouter les oignons émincés et les dorer à feu moyen.

Recouvrir la viande avec le vin rouge, saler, poivrer, ajouter les carottes coupées en rondelles de 2 cm d'épaisseur, le concentré de tomates, le bouquet garni, l'ail haché et le persil.

Délayer la farine et la maïzena dans un verre d'eau bouillante et verser dans la cocotte et ajouter 1/2 verre d'au.

Mélanger et porter à l'ébullition pour enlever l'acidité du vin.

Fermer la cocotte, faire monter en pression la cocotte à feu vif, dès que la soupape chuchote ou tourne, diminuer le feu et cuire à feu doux pendant 35 minutes.

Servir avec les pommes de terre vapeur ou des pâtes.

Facultatif :

Avant servir, nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les ajouter à la viande.

On peut faire mariner la viande et, les herbes et les épices, la veille.

J'ai « transformé » la recette de mon livre de cocotte minute SEB, et changer quelques données afin que la recette soit plus diététique à mon goût et je cuisine toujours le bourguignon de cette façon.

<http://linou88.over-blog.com/>