

Bœuf confit aux carottes

Pour 4 personnes:

- 850 g de boeuf à braiser
- 6 carottes
- 1 oignon
- 1 grosse cs de miel [de Normandie](#)
- 100 ml de jus d'orange
- 200 ml de bouillon de boeuf
- 1 bou `uet garni (en cube ici)
- 2 cs d'huile
- sel, poivre



Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire dorer la viande sur toutes ses faces. Saler et poivrer. Placer ensuite dans la cuve du mijotcook. A la place dans la poêle, faire colorer l'oignon émincé. Bien mélanger pour l'enrober des sucs de cuisson. Ajouter dans la cuve, avec les carottes en rondelles, le jus d'orange, le miel, le bouillon et le bou `uet garni. Programmer 4h en mode high (ou le double en mode low).

Servir avec des pommes vapeur.

Ici mon morceau de boeuf était ficelé, je l'ai donc cuit entier puis découpé au couteau électrique avant de le replacer `uel `ues minutes dans le jus en fin de cuisson. La façon de procéder est la même pour une viande déjà en cubes.



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