

Estouffade de bœuf provençale

Pour 4-5 (voire 6!) personnes:

- 800 g de bœuf (à bourguignon: paleron, macreuse)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de farine
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 25-30 olives vertes dénoyautées
- 2 cs d'huile
- 1 bouquet garni
- sel, poivre



Dans une cocotte minute, faire chauffer l'huile et y faire colorer les morceaux de viande. Ajouter les oignons hachés. Laisser dorer puis saupoudrer de farine. Bien mélanger.

Yerse le vin blanc, puis la boîte de tomates (avec le jus), l'ail écrasé, les olives, et le bouquet garni. Saler et poivrer. Fermer la cocotte.

Compter 30-35 min de cuisson à partir du chuchotement de la soupape.

A l'ouverture de la cocotte, retirer le bouquet garni et vérifier la cuisson.

Servir avec des pommes de terre vapeur ou encore des pâtes fraîches.

On peut très bien préparer ce plat la veille et le faire réchauffer à feu doux le lendemain.



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