

POUR 2 PERSONNES

MIJOTÉ DE BŒUF MAIGRE FAÇON BOURGUIGNON À LA TOMATE



Temps estimé : 2 heures (40 min prépa / 80 min cuisson) Ca c'est la théorie.

En réalité, avec la méthode de couper tous les ingrédients à l'avance, cela revient uniquement au temps de cuisson. C'est un plat qu'on peut aussi très bien tout préparer à l'avance, en plus grande quantité et congeler des portions. On peut très bien le préparer en revenant des courses en même temps qu'on coupe tous les légumes pour la semaine. Car le grand travail c'est le feu qui le fait!

INGRÉDIENTS :

- 400 g de viande de bœuf dégraissée
- 1 carotte
- 1 oignon
- ½ verre d'eau
- 1 cuil. à café de fécule de maïs
- ½ cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 cuil. à soupe de sauce tomate nature
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 noix de beurre allégé
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Pelez et émincez l'oignon et les carottes. Coupez en morceaux la viande de bœuf. Faites fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la viande de bœuf et laissez dorer en mélangeant régulièrement. Faites dissoudre le cube de bouillon dans le verre d'eau et versez dans la cocotte. Ajoutez les vinaigres puis salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 10 à 20 minutes à feu doux. Ajoutez les carottes émincées puis poursuivez la cuisson pendant environ 1h10, toujours à feu doux et à couvert.

En fin de cuisson, ajoutez la sauce tomate puis la fécule de maïs et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si besoin puis servez immédiatement.

BON APPETIT LES CHATS !