

RECETTE CUISINE des GONES



COEUR DE BOEUF AU VIN ROUGE

Ingrédients : pour 4 Personnes

450 G de Cœur de bœuf
50 cl d'eau
1 Litre de vin rouge
1 Cuillère à soupe de maïzena
1 Cuillère à soupe de concentré de tomate
1,5 Kg de carottes
1 Poireau
8 Oignons grelots
2 Feuilles de laurier
Sel & Poivre

Recette :

Faire revenir le cœur coupé en cubes dans une poêle huilée, les égoutter et les mettre dans une casserole.

Ajouter l'eau, le vin, 2 carottes, le poireau et les oignons, le laurier, du sel et du poivre.

Laisser cuire 1 h 30.

Égoutter la viande, la garder au chaud.

Incorporer le concentré de tomate, faire réduire, ajouter la maïzena, laisser cuire 20 min et passer au chinois.

Cuire les carottes à l'eau salée et les réduire en purée.

Incorporer dans la sauce une cuillerée de purée de carottes et dresser sur les assiettes de service.

Source: <http://ja6.free.fr/>



Bon Appétit