

RECETTE CUISINE des GONES



BOEUF CAROTTE

ingrédient :pour 4 personnes

800 g de bœuf de paleron ou joues de bœuf
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 oignons
3 échalotes hachées
30 cl de vin blanc
20 cl d'eau

7 carottes
Concentré de tomates
Farine ou Maïzena
bouquet garni
Persil plat
Cassonade
Sel, Poivre

Recette :

Découpez la viande en morceaux.
Épluchez et émincez les oignons.
Dans un faitout, faites chauffer l'huile, puis ajoutez les oignons émincés et faites-les dorer avec les morceaux de viande.
Saupoudrez d'une c. à soupe de farine et mélangez bien.
Délayez le concentré de tomates versez avec le vin blanc, l'eau, le bouquet garni.
Couvrez et laissez mijoter très lentement pendant 1 heure.
Épluchez les carottes et les Coupez en rondelles.
Ajoutez les carottes, et les échalotes, ainsi qu'un peu de persil plat dans le faitout , salez, poivrez,et poursuivez la cuisson 1 heure.

Servez très chaud avec du persil plat frais en décoration.



Bon Appétit