

RECETTE CUISINE des GONES

**GRILLADE DES MARINIERS DU RHÔNE
FAÇON HUGON**



Grillade des mariniers du Rhône

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de paleron de bœuf
- un filet d'huile d'arachide
- 4 oignons
- 3 carottes
- 40 g de farine
- 75 cl de vin blanc des Côtes-du-Rhône
- 125 g d'anchois à l'huile
- 75 g de beurre
- sel et poivre



Recette :

- 1- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'arachide. Ajoutez les oignons émincés et laissez-les suer quelques minutes sans qu'ils colorent, en remuant régulièrement.
 - 2- Coupez le paleron en gros cubes et les carottes en rondelles épaisses avant de les incorporer dans la cocotte.
 - 3- Saisissez la viande et la garniture aromatique quelques instants sur feu vif. Saupoudrez de farine, mélangez bien et mouillez avec le vin blanc. Couvrez d'eau à hauteur.
 - 4- Poivrez uniquement et laissez cuire au moins pendant 2h30 à feu très doux.
 - 5- Mixez les anchois et le beurre ramolli.
- Cinq minutes avant de passer à table, incorporez cette préparation dans la cocotte. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



Bon Appétit

Recette 2020