



Bœuf

Estouffade de bœuf



4h40 **20 min** **4h20** **0** **390**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Peler et émincer les oignons. Réserver.
- 2 Couper la viande en cubes de 3 cm de côté.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle, faire colorer la viande sur toutes ses faces.
- 4 Égoutter la viande à l'aide d'un écumoire et réserver.
- 5 Mettre le beurre et les oignons dans une cocotte, faire cuire pendant 5 minutes sur feu doux en remuant fréquemment.
- 6 Peler l'ail.
- 7 Ajouter le concentré de tomate, la farine, les gousses d'ail pelées et la viande. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Mouiller avec le vin blanc et le bouillon. Ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre, mélanger.
- 9 Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 4 heures.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Rincer les olives à l'eau chaude et les dénoyauter.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la viande

1.2 kg **Paleron de boeuf**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour la sauce

2 **Oignon(s)**
20 g **Beurre**
1 c. à café **Concentré de tomate**
1 c. à café **Farine**
2 **Gousse(s) d'ail**
300 ml **Vin blanc**
400 ml **Bouillon de bœuf**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

200 g **Olives vertes**
200 g **Lardon(s)**

2 Faire revenir les lardons dans une poêle à sec pendant 3 minutes.

3 Ajouter les champignons, faire cuire pendant 10 minutes en les retournant régulièrement.

200 g **Champignon(s) de Paris**

Étape 3

Dressage du plat

1 Servir l'estouffade dans un plat, recouvrir du mélange à base d'olives, de champignons et de lardons.