



Bœuf

Boeuf sauté à la bière



3h40 **20 min** **2h10** **1h10** **509**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

1 kg **Paleron de boeuf**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Quatre-épices**
1 c. à café **Paprika**
4 unité(s) entière(s) **Baies de genièvre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson et la garniture

500 g **Pomme(s) de terre**
300 g **Carotte(s)**
60 cl **Bière**
1 **Gousse(s) d'ail**
40 g **Beurre**
2 **Tomate(s)**
1 **Bouquet garni**
2 **Oignon(s)**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Avec un couteau de chef couper la viande en gros dés et les disposer dans un saladier.
- 2 Arroser avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 3 Ajouter le paprika, le 4 épices et les baies de genièvre.
- 4 Couvrir le saladier avec du film alimentaire et laisser mariner la viande au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 2

Cuisson du bœuf sauté à la bière

- 1 Éplucher et hacher l'ail avec un presse-ail, le réserver dans un bol.
- 2 Laver les tomates, les concasser avec le couteau éminceur et les réserver dans un saladier.
- 3 Couper le beurre en morceaux et le disposer dans une cocotte.
- 4 Faire fondre le beurre à feu vif, ajouter les dés de bœuf.
- 5 Faire revenir le bœuf 5 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 6 Ajouter l'ail haché et les tomates concassées puis

remuer avec la cuillère en bois.

- 7** Verser la bière dans la cocotte, ajouter le bouquet garni et couvrir cette dernière avec un couvercle.
- 8** Baisser sur feu doux et laisser mijoter la viande 1 h 30.
- 9** Entre temps, éplucher les pommes de terre et les carottes avec un économe puis les couper en tranches. Réserver dans un saladier.
- 10** Éplucher les oignons avec un couteau d'office puis les ciseler avec un couteau éminceur. Réserver avec les carottes et les pommes de terre.
- 11** Après 1 h 30, ajouter les rondelles de pommes de terre, carottes et oignons dans la cocotte.
- 12** Couvrir à nouveau la cocotte avec le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.
- 13** Vérifier la cuisson de la viande à l'aide d'un couteau : sa pointe doit transpercer facilement la viande. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre et fondante.
- 14** Une fois la viande cuite, ôter la cocotte du feu et la laisser reposer 10 minutes avant de la servir.

Étape 3

Dressage

- 1** Dresser la viande avec sa garniture dans un plat creux et servir aussitôt.