



Bœuf

Miroton provençal



40 min	20 min	20 min	0	221
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Effiloche grossièrement la viande avec une fourchette.
- 2 Eplucher et émincer les oignons.
- 3 Hacher grossièrement les cornichons et les câpres.

Étape 2

Réalisation du miroton

- 1 Mettre l'huile et le beurre à chauffer dans une sauteuse sur feu assez vif.
- 2 Ajouter les oignons et deux tiges de thym et laisser sur le feu jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents et commencent à colorer.
- 3 Lier la sauce avec la farine. Laisser sur le feu une minute en remuant régulièrement.
- 4 Ajouter le bouillon, remuer bien et laisser sur le feu cinq minutes le temps que le bouillon épaississe.
- 5 Ajouter le bœuf, la tomate, du sel et faire réduire la sauce à feu doux. Compter environ une quinzaine de minutes.

200 g **Bœuf cuit type pot-au-feu**
250 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
3 branche(s) **Thym**
3 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Cornichon**
1 c. à soupe **Câpres**
25 cl **Bouillon de bœuf**
1 c. à café **Farine**
1 c. à soupe **Beurre**
1 **Sel**

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la préparation dans un plat et saupoudrer du thym restant émietté, des cornichons et des câpres grossièrement hachées.