Bœuf

Estouffat d'ariège

4h30	30 min	4h	0	695
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture

1. Mettre les cèpes dans un bol d'eau froide afin de les réhydrater.
2. Eplucher l'oignon et le ciseler avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
3. Eplucher l'ail et le hacher avec le couteau éminceur.
4. Peler les carottes avec l'économe et les trancher en rondelles. Réserver dans un saladier.

Étape 2

Pré-cuisson de la viande

1. Couper le collier de boeuf en gros cubes à l'aide du couteau de chef. Couper les couennes de porc et le jambon en tranches d'environ 2 centimètres d'épaisseur.
2. Verser la farine dans une assiette et fariner uniformément tous les morceaux de viande.
3. Faire fondre la graisse d'oie dans la cocotte et faire dorer le collier de boeuf en premier.
4. Lorsqu'il est doré de tous les côtés, retirer le boeuf de la cocotte. Ajouter la couenne de porc et le jambon. Remuer vivement avec une cuillère en bois pour qu'ils

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

- 800 g **Collier de boeuf**
- 250 g **Couenne de porc**
- 100 g **Jambon cru**

Ingrédients pour la garniture

- 75 g **Cèpe(s) séché(s)**
- 3 **Carotte(s)**
- 2 **Oignon(s)**
- 6 **Gousse(s) d'ail**
- 40 cl **Vin blanc**
- 50 cl **Bouillon de bœuf**
- 1 **Bouquet garni**
- 3 c. à soupe **Graisse d'oie**
- 50 g **Farine**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

soient bien dorés.

5. Remettre les morceaux de boeuf dans la cocotte.

Étape 3

Cuisson de l'estouffat

1. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes dans la cocotte. Remuer l'ensemble avec une cuillère en bois.
2. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon.
3. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter le bouquet garni.
4. Couvrir et laisser mijoter à l'étouffée, à petit feu, pendant 3 heures.
5. Au bout de ce temps, égoutter les cèpes et les presser entre les doigts pour en extraire tout le jus. Les ajouter dans la cocotte et prolonger la cuisson d'une heure.

Étape 4

Dressage

1. Servir directement dans le plat de cuisson pour une présentation conviviale.