



Bœuf

Paleron de boeuf braisé aux épices



3h35 **20 min** **2h15** **1h** **537**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le paleron de boeuf braisé aux épices

1 kg **Paleron de boeuf**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Miel**
2 c. à soupe **Colombo**
5 pincée(s) **Poivre**
3 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
1 pincée(s) **Piment de**
Cayenne
2 c. à soupe **Huile d'olive**
300 ml **Vin rouge**

Étape 1

Les étapes

- 1 Mélanger ensemble toutes les épices et en enduire le paleron. L'envelopper dans du film alimentaire et le réserver pendant au moins une heure au réfrigérateur.
- 2 Mélanger le vin avec le miel.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 4 Faire chauffer l'huile dans la poêle. Frire légèrement les gousses d'ail entières
- 5 Saisir rapidement le paleron dans la poêle sur chaque côté.
- 6 Le mettre dans la cocotte.
- 7 Déglicer la poêle avec le vin au miel, verser cette sauce sur la viande.
- 8 Couvrir la cocotte et la mettre au four.
- 9 Faire cuire la viande pendant deux heures.