



Viandes variées

Cheval mijoté à la bière



3h30 **30 min** **3h** **0** **462**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

1 kg **Macreuse de cheval**
60 cl **Bière**
125 g **Lardon(s)**
2 **Oignon(s)**
3 **Carotte(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
50 cl **Bouillon de bœuf**
2 c. à café **Concentré de tomate**
3 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 c. à soupe **Sucre semoule**
3 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre**
10 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 kg **Pomme(s) de terre**
2 branche(s) **Persil frisé**

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 2 Peler les oignons et les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 4 Peler les carottes à l'aide d'un économiseur et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Couper la viande en gros cubes à l'aide d'un couteau de cuisine. Les mettre dans un sac de congélation et y ajouter la farine, du sel et du poivre.
- 6 Fermer le sac et secouer afin que tous les morceaux soient bien enrobés de farine.
- 7 Faire chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux de viande sur toutes les faces à l'aide de pinces de cuisine.
- 8 Retirer la viande de la cocotte à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un plat au chaud.
- 9 Verser le reste de l'huile dans la cocotte et y faire suer les oignons.
- 10 Ajouter les lardons, les carottes et l'ail puis remuer pendant 5 minutes à l'aide d'une cuillère en bois.

- 11 Ajouter le concentré de tomate et le sucre puis déglacer avec la bière.
- 12 Mélanger et verser le bouillon. Ajouter le thym et le laurier, puis assaisonner de sel et poivre.
- 13 Remettre les morceaux de viande dans la cocotte et mélanger. Couvrir et enfourner pendant 3 heures.

Étape 2

Cuisson des pommes de terre

- 1 Peler les pommes de terre à l'aide d'un économe et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Les faire cuire pendant 30 minutes à l'aide d'un cuit-vapeur.

Étape 3

Dressage

- 1 Hacher finement le persil à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser la viande dans des assiettes individuelles.
- 3 Accompagner de pommes de terre et parsemer de persil haché et déguster bien chaud.