Bœuf

Ragoût à la bière

3h45	30 min	3h15	0	371
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du boeuf

1. Préchauffer le four à 160°C (Th.5-6).
2. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande cocotte sur feu moyen-doux.
3. Verser la farine dans une assiette creuse.
4. Découper le bœuf en morceaux d'environ 3 à 4 cm à l'aide d'un couteau de chef en retirant l'excès de graisse.
5. Saler et poivrer la viande.
6. Rouler la viande dans la farine, tapoter les morceaux pour enlever l'excès. Réserver le reste pour la sauce.
7. Lorsque tout le boeuf est recouvert de farine, le plonger dans la cocotte. Faire revenir les morceaux sur toutes leurs faces pendant environ 5 minutes.
8. Ne pas trop remplir la cocotte. Réaliser cette opération en plusieurs fournées si besoin.
9. Sortir les morceaux de bœuf de la cocotte à l'aide de pinces de cuisine. Les réserver sur une assiette.

Étape 2

Préparation des légumes

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le boeuf

- 900 g **Paleron de boeuf**
- 60 g **Farine**
- 30 g **Beurre**
- 15 ml **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

- 3 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 branche(s) **Céleri-Branche**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 branche(s) **Romarin**
- 1 c. à café **Concentré de tomate**

Ingrédients pour le ragoût

- 500 ml **Bière**
- 250 ml **Bouillon de bœuf**

1. Découper l'oignon en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef et retirer la peau.
2. Découper l'oignon en morceaux d'environ 1 cm.
3. Éplucher les carottes et découper les extrémités.
4. Les détailler en morceaux d'environ 2 cm.
5. Découper les extrémités du céleri et le tailler grossièrement en morceaux d'environ 1 cm.
6. Ecraser doucement les gousses d'ail à l'aide du plat de la lame d'un couteau de chef pour retirer la peau.
7. Emincer les gousses d'ail.

Étape 3

Préparation du ragoût

1. Remettre la cocotte sur feu moyen.
2. Si la cocotte semble un peu sèche, ajouter un filet d'huile.
3. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri dans la cocotte.
4. Faire revenir les légumes pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
5. Ajouter l'ail et le romarin, mélanger.
6. Ajouter le concentré de tomates. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour l'incorporer.

Étape 4

Cuisson du ragoût

1. Ajouter le boeuf dans la cocotte.
2. Verser la bière et le bouillon de boeuf dans la cocotte. Le liquide doit recouvrir le ragoût. Ajouter un peu plus de bouillon si nécessaire.
3. Enfourner la cocotte à mi-hauteur et laisser cuire pendant environ 3h.
4. Le boeuf est prêt quand la viande est bien tendre une fois piquée avec une fourchette. Laisser cuire plus longtemps si nécessaire.

Étape 5

Préparation de la sauce

1. Retirer le ragoût du four.
2. Retirer la branche de romarin et la jeter.
3. Verser le reste de farine dans un bol, ajouter une louche du jus de cuisson et fouetter pour dissoudre tous les grumeaux.
4. Verser le mélange dans la cocotte.
5. Mettre la cocotte à chauffer sur feu doux. Mélanger doucement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 6

30 g **Farine**
Ingrédients pour le dressage
6 branche(s) **Persil plat**

Dressage

1. Servir le ragoût dans des assiettes creuses.
2. Décorer avec les branches de persil.
3. Servir immédiatement.