

BŒUF AUX ÉPICES ET AUX PRUNEAUX

Mercredi 13 Septembre 2017

Quoi de plus agréable qu'une viande qui mijote et qui chatouille les papilles :



Bœuf aux épices et aux pruneaux pour 4 personnes et 10 pp- 9 sp par part

- 480 g de paleron
- 1 carotte*
- 2 oignons*
- 80 g de pruneaux
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 1 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à café de baies roses
- 1 cuillère à café de poudre d'orange
- 1 litre de vin rouge corsé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- sel poivre

La veille, préparer la marinade : couper le bœuf en cubes de 3 cm .Rajouter le gingembre tranché en fines tranches, 1 oignon

émincé, la carotte coupée en rondelles, les baies roses, la poudre d'orange et le vin. Mettre au frais 24h.

Le lendemain, égoutter la viande

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir la viande 3 minutes

Saupoudrer de farine et bien en envelopper la viande

Verser la marinade filtrée en gardant les rondelles de carotte..

Rajouter le deuxième oignon émincé, les 4 épices, sel poivre

Laisser mijoter 3 heures à couvert.

20 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les pruneaux et rectifier l'assaisonnement

Préparer le bouillon de bœuf et si le niveau liquide baisse trop, rajouter du bouillon

Servir avec des pâtes ou des pommes de terre

Si vous n'avez pas de poudre d'orange, mettre les zestes d'une orange non traitée

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) –bœuf aux épices et aux pruneaux (10 pp- 9 sp) -100 g de pâtes complètes (3pp- 3 sp) -1 faisselle 0 %125 g (1 pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp). Total : 14 pp- 14 sp

Avec des pommes de terre (100g) ,le repas est à 13pp- 13 sp

Passez une belle journée et soyez à l'écoute de vous

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés