

BŒUF AUX ÉPICES

Mardi 22 Novembre 2016

Rien ne vaut quand le froid arrive, de petits plats mitonnés et aucune comparaison avec ceux cuits rapidement à la cocotte-minute...



Bœuf aux épices pour 2 personnes et 8pp- 7 sp vert -7 spl bleu- 4 spv violet avec des pâtes complètes par part

- 200 g de jarret de bœuf coupé en dés et dégraissé
- 60 g de pâtes crues *
- 1 carotte *
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle *
- 1 cuillerée à café de farine
- 300ml de vin rouge de Bourgogne si possible à cuire
- 1 cuillerée à café de 5 épices
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 50 sprays d'huile (1 c à c)
- persil
- sel poivre

La veille faire mariner la viande dans le vin avec les 5 épices, le gingembre, la carotte coupée en rondelles et l'oignon.

Chauffer l'huile dans une cocotte, faire revenir la viande égouttée sur toutes les faces et saupoudrer de farine.

Assaisonner.

Verser la marinade sans l'oignon et poursuivre la cuisson à petit feu et à couvert pendant 1h 30

Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec les pâtes cuites selon la notice, le tout saupoudré de persil ciselé

Pour ce genre de plat, il faut un vin lourd : Bourgogne, Cahors, un vin espagnol etc.à votre choix mais pas un Bordeaux

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – bœuf aux épices (8 pp -7 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 8 sp)

Très bon mardi