

ÉMINCÉS DE PALERON AUX PRUNEAUX

Jeudi 30 Mars 2017

Pour changer du pot au feu, du bœuf bourguignon ou du bœuf carottes :



Émincés de paleron aux pruneaux pour 4 personnes et 9pp- 10 sp par part

- 400 g de paleron (2 tranches épaisses)
- 400 g de pommes de terre *
- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 1 carotte *
- 1 oignon*
- 2 gousses d'ail *
- 1 bouteille de vin rouge corsé à cuire
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1 cuillerée à café d'huile
- 1 bouquet garni
- 10 g de chocolat noir
- 1 cuillerée à café de baies roses
- sel poivre

-persil *

-1 cuillerée à soupe d'Armagnac à cuire

La veille, placer les 2 tranches de paleron dans une marinade réalisée avec le vin, la carotte pelée et coupée en rondelles, l'oignon émincé, l'ail dégermé, le poivre, les baies roses écrasées. Mettre au frais 24 h.

Une bonne heure avant la préparation du plat, sortir la viande de la marinade, l'éponger avec du papier absorbant puis la faire revenir à la cocotte tapissée d'huile chaude recto verso pour la dorer.

Saupoudrer de farine, cuire encore 2 minutes en retournant les tranches de paleron

Verser ensuite la marinade, rajouter le bouquet garni et l'Armagnac.

Cuire à petit feu et à couvert 2 heures 30 en surveillant le niveau liquide. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement

Au bout de 2 heures 30, arrêter la cuisson, sortir le paleron et le couper en émincés et passer la sauce au chinois en pressant bien pour récupérer tous les sucs.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en quartiers

Remettre la viande à réchauffer dans la sauce et le chocolat. Rajouter les pommes de terre et les pruneaux coupés en 2

Servir bien chaud saupoudré de persil

Ce plat semble long à préparer mais en fait, il cuit tout seul et le résultat le vaut

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0sp) – émincés de paleron aux pruneaux (9pp- 10 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)-

1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 11pp- 12 sp

Passez une bonne journée