

JARRET DE BŒUF AUX OLIVES

Lundi 25 Mars 2019

Et ça mijote !

**Jarret de bœuf aux
olives pour 4 personnes et 8pp-6sp par part**

- 600 g de jarret de bœuf dégraissé *
- 2 oignons*
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- sel poivre
- 300 ml de vin de Bourgogne
- 300 ml de bouillon de bœuf dégraissé

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir les oignons émincés 3 minutes. Les retirer et mettre à la place le jarret coupé en gros cubes

Assaisonner et faire dorer la viande puis la saupoudrer de farine.

Bien faire revenir les morceaux de jarret dans la farine puis remettre les oignons

Verser le vin rouge et le bouillon et poursuivre la cuisson à frémissement et à couvert pendant 2 heures

Rajouter alors les olives coupées en rondelles, rectifier l'assaisonnement et poursuivre encore la cuisson 30 minutes

Servir bien chaud



Plus ce plat est réchauffé, meilleur il est

A congeler sans problème

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0sp)

-jarret de bœuf aux olives (8pp-6sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp)

-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp). Total : 11pp-8spl

Très bon début de semaine

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**