

Bœuf carotte/petits pois – A préparer la veille

VS Paulux - Paleron ou macreuse et joue de bœuf



La cuisson. Ici, c'est du gîte !



Petits pois carotte, oignons grelot, olives vertes

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 30 min – Cuisson : 3H + 1H (avec les carottes)



Paleron et joue
1kg de macreuse



(et petits pois en bte)
1kg de carottes



Option Olives vertes
1 verre d'oignons



4 gousses d'ails



1 V. de blanc sec



2 cubes
Bouillon de boeuf



Bouquet garni



Et 25g de beurre
4 càs H. d'olive



Persil plat



Poivre et sel

Préparation

1. Tailler le bœuf en gros dés, réserver. Eplucher ail et carottes.. Réserver.
2. Tailler les carottes en rondelles. Préparer 2 cubes de boeuf dans un verre d'eau tiède.
3. Dans une cocotte, 25g de beurre puis colorer les morceaux de viande à feu vif 2*3 min.
4. Ajouter les oignons et continuer la cuisson 5 min. Baisser le feu.
5. Déglacer avec le vin blanc en grattant avec une spatule en bois.
6. Ajouter le bouquet garni, les gousses d'ail entières, 4 càs d'huile d'olive.
7. Poivrer et saler suivant goût. Ajouter le bouillon de bœuf et couvrir le tout d'eau. Remuer.
8. Faire bouillir 5 min, écumer la surface puis couvrir et laisser cuire 2H30 à feu moyen.
9. A bout de 2 heures, rajouter les carottes, petits oignons, remuer, cuire 1 heure de plus.
10. Laisser reposer 1 nuit. Le lendemain, faire réchauffer. Option : 1 verre d'olives vertes.

Nota : Ici, 500g de gîte du congéto cuit 3H – Bocal de petits pois/carotte (plus de carotte !) ½H
Le paleron est très savoureux et tendre. La macreuse est gélatineuse, tendre et jamais sèche, situés sur l'omoplate de la patte avant. Le gîte est sur le haut de la patte arrière.

* * * 01 mai 2023 * * *