

## BŒUF AUX CAROTTES

Cours du 5 décembre 2018 – Intervenant Alain Méthénier

### Ingrédients pour 6-8 personnes

1,6 kg de gîte à la noix de bœuf  
8 cl d'huile  
1,2 kg de carottes  
2 gros oignons  
2 gousses d'ail  
4 cl de vin rouge  
4cl de fond de veau  
1 C de concentré de tomates  
1 CC de farine  
Sel, poivre

### Préparation

1. Parer et couper la viande en dés de 50 g
2. Eplucher les carottes, les oignons et l'ail
3. Emincer les oignons, couper les carottes en rondelles, écraser l'ail
4. Dans une grande cocotte, faire revenir la viande avec un peu d'huile sur toutes ses faces ; la débarrasser
5. Faire revenir les oignons dans la même cocotte ; ajouter les rondelles de carottes
6. Remettre la viande dans la cocotte ; ajouter la farine et le concentré de tomates
7. Bien mélanger avant e mettre le vin et le fond de veau ; ajouter l'ail et assaisonner
8. Porter à ébullition, laisser mijoter 2 heures à couvert



Avant de servir vérifier que la sauce ne soit pas trop liquide. Si c'est le cas, confectionner un roux à froid avec 50 g de farine et 50 g d'huile. Servir avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre