

Bœuf mijoté aux petits légumes

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 125g de paleron de bœuf
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 oignon
- ½ poivron de la couleur que vous souhaitez
- ½ aubergine
- 5 champignons de Paris
- 1 tomate
- 50g d'olives
- 1 cuillère à café de farine ou maïzena
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Thym, romarin, laurier, basilic, persil...

Préparation 20 minutes / Cuisson 2h30 minutes

- Éplucher l'oignon et la carotte puis les couper en tranches
- Éplucher l'ail, couper la gousse en deux pour ôter le germe au centre et couper là en quatre
- Si votre boucher ne l'a pas fait au préalable couper le bœuf en morceaux assez gros (5cm sur 5cm)
- Dans une cocotte, mettre à chauffer sur feu vif une cuillère à soupe d'huile pendant 2-3 minutes
- Mettre le thym, le romarin et le laurier à cuire pendant 1 minute en remuant sans arrêt
- Ajouter la viande et faire dorer sur toutes les faces
- Lorsque la viande est dorée la mettre dans une assiette et réserver
- Mettre les oignons dans la cocotte et les faire revenir 3-4 minutes tout en remuant
- Remettre la viande à cuire toujours sur feu vif ajouter la farine et remuer
- Ajouter l'eau jusqu'à ce que la viande soit recouverte, couvrir et laisser cuire 1h30
- Pendant ce temps préparer les légumes :
- Laver et couper le poivron en deux, enlever les pépins et couper le en lamelles assez grosses
- Laver l'aubergine et couper là en tranches d'environ 1cm
- Laver les champignons, tailler les pieds et couper les en tranches
- Mettre une grande poêle à chauffer 1-2 minutes avec une cuillère à soupe d'huile
- Ajouter les légumes sauf la tomate et faire revenir 10 minutes en remuant de temps en temps (si les légumes accrochent ajouter un fond d'eau)
- Laver la tomate et couper là en morceaux
- Au bout d' 1h30, Ajouter tous les légumes à la viande mélanger et laisser mijoter 30 minutes
- Ajouter les olives et laisser cuire 15 minutes
- Déguster

Accompagnement

- Plat idéal pour un dîner en famille