

# Bœuf carottes

Un traditionnel de la cuisine Française

## Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 30 minutes
- cuisson d'environ 2 heures



## Ingrédients :

- 400g de joue de bœuf
- 400g de paleron
- 1,5kg de carottes
- 3 oignons
- 25cl de vin blanc
- 15g de beurre doux
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 bouquet de persil frais
- Sel et Poivre du moulin

## Préparation :

- 1) Commencer par faire fondre le beurre dans une cocotte et y saisir la viande.
- 2) Eplucher les oignons et les émincer. Les mettre avec le bœuf dans la cocotte et ajouter l'ail semoule. Faire cuire à feu vif à couvert pendant quelques minutes.
- 3) Quand la viande commence à joliment colorer, déglacer avec le vin blanc en décollant bien les sucs de cuisson avec une cuillère en bois. Ajouter également le concentré de tomates.
- 4) Diluer le bouillon cube dans 20cl d'eau et l'ajouter dans la cocotte. Laisser cuire une bonne heure à feu doux et à couvert.
- 5) Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 6) Au bout d'une bonne heure de cuisson, ajouter les carottes dans la cocotte et prolonger la cuisson d'une heure, toujours à feu doux et à couvert.
- 7) En fin de cuisson, ajouter du persil frais ciselé et servir bien chaud, en cocotte.

## 👉 Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une recette traditionnelle de la gastronomie Française, à servir avec des tagliatelles fraîches.
- Le paleron et la joue sont deux morceaux de bœuf très tendres qui fondent en cuisson, pour le plus grand bonheur de vos papilles !
- Pour encore plus de gourmandise, j'ai ici ajouter quelques champignons frais en cours de cuisson.