BœUF BRAISé CLASSIQUE AUX LéGUMES



Le Pot Roast est un grand classique des familles américaines depuis le XIX? siècle. C’était le plat du dimanche, mijoté lentement pour attendrir les morceaux de bœuf les plus économiques. Influencé par les immigrés européens, il combine les techniques françaises de braisage et les ingrédients locaux américains.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 190 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 1,5 kg d’épaule ou de palette de bœuf
- 3 c. à soupe d’huile
- 3 oignons émincés
- 4 gousses d’ail
- 4 carottes coupées en gros morceaux
- 600 g de petites pommes de terre
- 250 g de champignons
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 200 ml de vin rouge (optionnel mais recommandé)

- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

Préparation

Etape 1
Chauffer l’huile dans une cocotte et dorer le bœuf de tous les côtés. Réserver.

Etape 2
Dans la même cocotte, faire revenir oignons, carottes, champignons et ail 5 minutes.

Etape 3
Ajouter le concentré de tomate, mélanger, puis déglacer avec le vin rouge.

Etape 4
Remettre la viande, ajouter les pommes de terre, le bouillon, le thym et le laurier.

Etape 5
Couvrir et faire cuire 3 h à feu doux (ou au four à 160 °C).

Etape 6
La viande doit être très tendre et se détacher facilement à la fourchette.

Etape 7
Retirer les herbes, rectifier l’assaisonnement et napper la viande de sauce.