

Estouffade de bœuf

Ingrédients :

	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Paleron de bœuf (ou autres morceaux)	1 kg	1,5 kg
Lardons fumés	100 g	200 g
Champignons de Paris frais	200 g	400 g
Petits oignons grelots	8	12
Échalote(s)	1	2
Petites carottes	2	4
Bouquet garni	1	1
Gousses d'ail	2	3
Vin rouge	20 cl	30 cl
Cube de bouillon de bœuf	1 (facultatif)	1,5 (facultatif)
Petite boîte de concentré de tomates	1	1
Olives (noires ou vertes)	100 g	200 g
Madère	4 c. à s.	6 c. à s.
Farine	-	-
Muscade	-	-
Poivre	-	-
Eau	10 cl	15 cl

Préparation :

- 1 - Coupez la viande en cubes. Farinez-la.
- 2 - Délayez le concentré de tomates avec le vin rouge directement dans la cocotte et ajoutez le cube de bouillon de bœuf émietté, l'eau et le Madère.
- 3 - Imprégnez les morceaux de viande en les retournant dans la sauce.
- 4 - Ajoutez les lardons fumés, l'échalote et les oignons émincés, l'ail haché, les champignons émincés, les carottes en rondelles, les olives et le bouquet garni.
- 5 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	1h15 mn	1h30 mn
Inversion*	40 mn	45 mn
HAUT :	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 25 mn puis Mini
BAS :	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 25 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	15 mn	15 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils :

- Ce plat sera meilleur si vous le préparez la veille.
- Servez accompagné d'une Polenta. Réalisable également dans l'Omniseur en respectant la notice figurant sur l'emballage.