

Ragoût de joues de bœuf

Pour 6 personnes

15 minutes de préparation - 3h de cuisson



Ingrédients

750g de joues de bœuf
2 oignons
300g de carottes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
300ml de sauce tomate
½ bouteille de vins rouge
20cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café de quatre épices
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 cuillère à café de sucre
Sel, Poivre

Préparation

Faites revenir les oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Réservez. Faites revenir la viande dans le reste d'huile d'olive.

Ajoutez les carottes que vous aurez préalablement râpées et coupées en biseau. Déglacez avec le vin rouge. Ajoutez la sauce tomate et le bouillon de légumes.

Saupoudrez de quatre épices, de sucre, de poivre. Ajoutez l'ail, le laurier et salez à votre convenance.

Mijotez à tout petit frémissement à couvert pendant 1h30 puis retirez le couvercle et mijotez encore 1h30 afin de faire réduire le jus.

Conseil

Servez avec des pommes de terre vapeur ou avec une purée maison.