



www.latelierdarnaud.fr

atelierdarnaud@free.fr

Tel : 09.70.90.60.94



L'atelier d'Arnaud
cours cuisine

Bœuf bourguignon

Recette pour 6 pers.

Ingrédients :

Paleron de bœuf	: 1 k	Vin rouge	: 750 cl
Émincés de porc	: 80 g	Eau	: 250 cl
Tomates	: 2 pièces	Sel	
Champignons	:	Poivre	
Beurre doux	: 60 g	Carottes	: 500 g
Crème liquide	: 15 cl	Pommes de terre	: 250 g
Thym	: 1 brindille		
Échalotes	: 2 pièces		
Farine	: 1 cuillère à soupe		

Procédé :

Éplucher et émincer les échalotes.

Ebouillanter les tomates pendant 1 min puis les disposer 1 min dans de l'eau bien froide. Émonder (Enlever la peau) puis couper en quartiers.





www.latelierdarnaud.fr

atelierdarnaud@free.fr

Tel : 09.70.90.60.94



L'atelier d'Arnaud
cours cuisine

Bœuf bourguignon (Suite)

Eplucher, laver, puis couper les carottes en 2 dans l'épaisseur puis tailler des petits morceaux en biseaux

Eplucher, laver puis couper en morceaux les pommes de terre

Couper la viande en morceaux d'environ 5 cm, à l'aide d'une paire de ciseaux.

Dans une cocotte, faire mousser le beurre pour obtenir un beurre noisette, mettre les échalotes, remuer, ajouter les tomates coupées en quartiers, les émincés de porc, la viande, les carottes puis cuire 3 min en mélangeant avec une spatule. Verser l'eau, laisser mijoter 30 min à feu doux. Retirer la viande, ajouter la farine, mélanger énergiquement puis ajouter le vin rouge en filet. Remettre la viande, les pommes de terre, couvrez et laisser cuire environ 3 h à feu doux.

