BOEUF BOURGUIGNON AU PALERON

Nouvelle recette

Préparation : 15 min - **Repos :** 12 h - **Cuisson :** 2 h 25 min - **Matériel :** -

---

Ingrédients : 4-6 personnes

- 1 kg de paleron de boeuf coupé - en cubes de 3 à 4 cm - 3 carottes (300 g) (env 5 mm) - émincées - 1 oignon émincé - 500 ml de vin rouge corsé - 1 bouquet garni - 2 gousses d'ail dégermées - 150 g de lardons fumés - 3 c.s. d'huile - 4 c.s. de Maïzena® - 2 c.s. de concentré de tomates - 2 c.c. de fond de veau - sel, poivre

---

1. La veille, faites mariner la viande dans le vin rouge avec les carottes et l'oignon ainsi que le bouquet garni, pendant la nuit.

2. Le jour-même, prélevez les morceaux de boeuf avec une écumoire, séparez les de la garniture et réservez la marinade. Dans la cuve en métal, déposez les lardons et l?ail, les morceaux de boeuf et l?huile. Lancez le programme EXPERT, 5 minutes/vitesse 2A/110 °C.

3. Ajoutez ensuite les carottes et les oignons de la marinade, le bouquet garni, ainsi que le concentré de tomates. Salez, poivrez et mouillez le tout avec le fond de veau (dilué dans 200 ml d?eau tiède) et la marinade* (la marinade doit recouvrir la viande). Lancez ensuite le programme EXPERT, 20 minutes/vitesse 1A/110 °C.

4. Ajoutez la Maïzena® (préalablement délayée dans 4 c.s. d?eau froide), puis relancez le programme EXPERT, 2 heures/vitesse 1A/95 °C. Vérifiez la cuisson (la viande doit être tendre) et prolongez-la si besoin de 15 à 30 minutes/vitesse 0/95 °C (sans bouchon afin que la sauce réduise* bien).

Astuce du chef :

Si vous utilisez un autre morceau que du paleron, il peut être nécessaired'adapter le temps de cuisson.Pour une préparation plus rapide, vous pouvez réduire ou même supprimer letemps de marinade.Accompagnez votre boeuf bourguignon de champignons de Paris et oignonsnouveaux revenus à la poêle ainsi que de pommes de terre vapeur.Vous pouvez ajouter une pointe de gingembre pour rehausser le goût.

Cook Expert ■

Modifié le 05/07/2016

© photos Sandra Mahut
© 2014 Hachette Livre (Marabout)