

Bœuf bourguignon

Préparation : 15 min

cuisson : 2 h

Pour 6 personnes :

800 g de bœuf à bourguignon en cubes

300 g de gros lardons fumés

200 g de champignons de Paris

2 cubes de bouillon de bœuf

½ l de vin rouge

3 carottes

1 gros oignon

3 feuilles de laurier

2 branches de thym

1 gousse d'ail

2 c. à s. d'huile

2 c. à soupe de farine

Sel, poivre

Epluchez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez l'ail.

Dans une cocotte, faites dorer dans l'huile chaude les cubes de viande sur toutes leurs faces et les carottes coupées en rondelles.

Ajoutez l'oignon et les lardons et faites également dorer.

Incorporez la farine, mélangez et laissez cuire quelques instants.

Versez le vin rouge, les cubes de bouillon dilués dans une grande tasse d'eau bouillante, l'ail, le thym le laurier. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 1h30 à 2 heures jusqu'à ce que la viande soit moelleuse.

A la fin de la cuisson, lavez les champignons, coupez-les en rondelles épaisses et ajoutez-les dans la cocotte. Prolongez la cuisson de 10 minutes. Servez très chaud avec de pommes de terre vapeur.

Astuce : ce plat est encore meilleur réchauffé ! N'hésitez pas à le préparer la veille pour prolonger le temps de cuisson.

Chou-fleur au curry à l'indienne

Préparation : 20 min.

Cuisson : 30 min.

Pour 6 personnes :

1 chou-fleur

1 carotte

1 gousse d'ail

1 oignon

2 c. à s. d'huile d'olive

20 cl de lait de coco

1 c. à c. de graines de cumin

1 c. à c. de curry en poudre ; sel, poivre

Préparation :

Couper le chou-fleur en bouquets et le laver.

Cuire le chou-fleur dans l'eau bouillante salée pendant 5 min. Puis rincer sous l'eau froide et égoutter.

Peler et râper la carotte. Peler et émincer l'ail et l'oignon.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, puis ajouter les épices, la carotte, l'ail, l'oignon et le chou-fleur. Couvrir pendant 2 min.

Enlever le couvercle et faire cuire à feu moyen pendant 5 min., puis verser le lait de coco.

Saler, poivrer et faire cuire pendant 15 min. environ.

Astuce : pour plus de saveur, parsemez votre plat de graines de sésame grillées avant de servir.

Idée + : Pas de curry ? Remplacez-le par du paprika.