

BOEUF BOURGUIGNON RAPIDE

Ressource Documentaire Nutri-Culture© 2020



Entrée

Plat
protidique

Garniture



Dessert



Sauce



45 minutes à 1h15
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min à 1 heure



2



Couteau
Planche à découper
Poêle



250g de morceaux tendres de bœuf
(Évitez les morceaux avec trop de gras
pour une personne âgée)
3 verres de vin rouge
1/2 verre de lardons,
1/2 verre d'oignon,
1 carotte
2 pommes de terre
1 cuillère à soupe de farine
1 bouquet garni
Huile, sel, poivre



RÉALISATION

- Laisser la viande, couverte, sur le plan de travail, au moins 30 min avant de la préparer.
- Dans une casserole, porter à ébullition 3 verres de vin rouge.
- Hors du feu et en faisant très attention (penser à éteindre la hotte aspirante), approcher une flamme pour faire brûler l'alcool. Une fois la flamme éteinte, réserver le vin.
- Dans une casserole suffisamment grande, faire chauffer de l'huile et déposer les morceaux de viande. Faire colorer à feu vif sur chaque face.
- Saupoudrer avec la farine et mélanger pour lier la sauce.
- Ajouter les lardons, les oignons émincés.
- Mélanger.
- Ajouter ensuite une carotte coupée en grosses tranches (environ 1 cm).
- Couvrir avec le vin, (vous pouvez également allonger avec de l'eau).
- Ajouter un bouquet garni.
- Saler et poivrer.
- Si vous avez des morceaux de bœuf sans gras et très tendres, laisser mijoter entre 30 min et une heure à feu doux
- Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau (environ 25 min) ou au four à 180°C durant 35 à 40 min. - Se reporter à la fiche concernant [la cuisson de la pomme de terre](#).
- Au moment de servir, vérifier la sauce de la viande et mettez à fondre un carré de chocolat noir. Il donnera une belle couleur, permettra de bien lier la sauce.



ASTUCES

- ▶ Si vous avez des morceaux très collagénés (gras) optez pour une cuisson de 3h à feu doux.
- ▶ En cas de problème, si la viande est trop dure :
 1. Vous pouvez en prélever et la passer rapidement au hachoir
 2. Refroidir la viande et la conserver au frais pour la remonter en température (à feu doux) le lendemain et poursuivre la cuisson 2 ou 3 heures. S'il manque du liquide, ajoutez un peu d'eau au fur et à mesure.

LE + DE LA RECETTE

Le saviez-vous ?

En avançant en âge, la saveur salée est la plus difficile à repérer, son seuil de détection est multiplié par plus de 10.

À l'inverse, la saveur sucrée se détecte facilement, c'est pour cette fausse bonne raison que nous imaginions les personnes âgées gourmandes.

Pour être sûr de leur présenter un plat identifié et apprécié, nous vous confions cette astuce de grand-mère : ajouter un carré de chocolat à la sauce de votre bourguignon. Elle sera bien lisse, magnifiquement liée avec une délicieuse saveur chocolatée.

Deux petits légumes glacés, un ajout de miel ou de sirop d'agave..., il existe plein d'astuces pour faciliter l'identification des saveurs et ainsi ravir vos convives.



www.nutri-culture.com



AG2R LA MONDIALE



Nutri-Culture©2020

1 rue charretière

87200 Saint-Junien - FRANCE

contact@nutri-culture.com - 0033 (0)5 55 42 64 13

Organisation de l'Economie Sociale & Solidaire

Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale – Agrément ESUS