



Boeuf braisé aux carottes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 morceau de paleron de 800 gr (partie charnue de l'épaule)
- 1 kg de carottes des sables
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 80 cl de fond brun
- 1 c à s de cassonade
- 40 gr de beurre
- Huile d'olive
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Persil plat
- Sel
- Poivre

La préparation

1. Préchauffez le four à 160° ;

2. Assaisonnez le paleron de sel et de poivre. Saisissez-le sur toutes les faces dans du beurre. Ajoutez le thym, le laurier, l'ail éclaté, l'oignon émincé et les échalotes coupées en 4 ;
3. Pelez et passez les carottes au vide-pomme pour qu'elles aient la même taille (facultatif) ;
4. Quand les oignons ont bien sué dans les sucs de cuisson de la viande, incorporez les carottes préalablement blanchies et saupoudrez-les de cassonade ;
5. Faites chauffer le fond brun et montez-le au beurre. Versez-le sur la viande et placez le tout dans une cocotte. Faites cuire 3h dans un four à 160°.

Le dressage

1. Sortez le bœuf de la cocotte et laissez-le refroidir avant de le trancher ;
2. Remettez les tranches dans la cocotte et repassez au four pour le réchauffer ;
3. Déposez la viande au milieu d'une assiette, nappez-la généreusement de sauce et déposez les carottes, l'ail et les échalotes sur et autour.

Bon appétit