

Broufado de boeuf braisé

Préparation 20 mn

Marinade 12 h

Cuisson 3 h 45 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg de boeuf à braiser en morceaux(gîte ou tranche, mais aussi jumeau ou paleron)

3 oignons

2 gousses d'ail

1 c à s de farine

8 filets d'anchois à l'huile d'olive

50 g de câpres au vinaigre

Petits oignons au vinaigre

Des cornichons

6 c à s d'huile d'olive

8 cl de vinaigre de vin vieux

50 cl de vin rouge

5 cl de cognac

1 bouquet garni

Poivre du moulin

La veille mettre les morceaux de viande à mariner avec 2 oignons émincés, 4 c à s d'huile d'olive, le vinaigre, le cognac et du poivre. Couvrir et faire mariner 12 h au frais.

Le lendemain chauffer l'huile restante dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de viande égouttés et éponnés. Réserver la marinade.

Ajouter 1 oignon haché, l'ail écrasé, le bouquet garni et la farine.

Dans une casserole mettre à chauffer la marinade jusqu'au premier bouillon, la filtrer et l'ajouter dans la cocotte avec le vin rouge. Laisser mijoter à couvert 3 h 30 mn environ jusqu'à ce que la viande devienne fondante.

Mixer les câpres et les filets d'anchois et les mettre dans la cocotte, poivrer et laisser cuire 15 mn. Vérifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garni au moment de servir.

Accompagner de pommes de terre en robe des champs, de petits oignons au vinaigre et de cornichons.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>