

ZODIO

Boeuf mijoté aux flageolets

Sandrabel





Pour 4 personnes

- 800g de bœuf (paleron)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 300g de pommes de terre
- 250g de flageolets verts secs
- 700 ml de bouillon de bœuf
- 70g de concentré de tomates
- un bouquet garni
- huile d'olive
- sel, poivre

1.placer les flageolets dans un saladier d'eau froide pendant 2h puis rincer les sous l'eau froide égoutter .

2.

Dans un cocotte faire chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir les oignons émincés quelques minutes, ajouter ensuite la viande coupée en morceaux puis la saisir sur toutes ses faces sur feu vif.

3. Coucher les carottes en rondelles , ajouter les dans la cocotte avec les flageolets, le bouquet garni, mélanger puis couvrir de bouillon. Laisser mijoter 1h à couvert en mélangeant de temps en temps.

4.

Au bout de 1h ajouter les pommes de terre préalablement pelées et coupées en quatre. Ajouter également le concentré de tomates, du sel et poivre puis poursuivre la cuisson 1h, toujours à couvert et en mélangeant de temps en temps

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr