

RECETTE CUISINE des GONES

BOEUF MARINÉ AU VINAIGRE

Ingrédients: Pour 4 personnes

800 g de gîte à la noix
3 cuillerée à soupe de vinaigre de vin vieux
2 gros oignons
1 gousse d'ail
120 g de crème fraîche
1 cuillerée à soupe de farine
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
1 bouquet garni (laurier, thym)
sel, poivre

Recette :

Mettez le bœuf 48h à l'avance dans une marinade composée de 3 verres d'eau, du vinaigre, de l'oignon épluché et émincé, de l'ail épluché et pressé, du bouquet garni et de quelques grains de poivre.

Placez la viande au réfrigérateur.

Dans une cocotte à fond épais, faites dorer la viande dans l'huile.

Une fois la viande dorée, ajoutez les oignons de la marinade et salez.

Simultanément, faites bouillir dans une autre casserole pendant 5mn le liquide de la marinade pour le réduire légèrement.

Versez-le ensuite sur la viande et sur les oignons bien dorés.

Laissez bouillir doucement durant 2h.

En fin de cuisson, ajoutez la crème battue avec la farine, mélangez et coupez le feu.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.

Servez le bœuf mariné au vinaigre accompagné d'une purée de betteraves rouges et d'une purée de pommes de terre.

Source : <http://www.civ-viande.org/>

Bon Appétit

