

Bœuf mijoté à l'orange

Ingrédients (pour 4)

3 gros oignons
1 kg de collier de bœuf
1 litre de vin rouge
2 feuilles de laurier
3 branches de thym et de romarin
4 carottes
3 oranges bio
45 g de beurre demi-sel
1 cuil. à soupe d'huile
4 cuil. à soupe de poudre de fond de veau
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
sel/poivre du moulin



La recette

La veille :

- Éplucher et émincer les oignons.
- Découper le bœuf en cubes de 2,5 cm.
- Préparer une marinade avec la viande, le vin rouge, les oignons émincés, le laurier, le romarin, le thym, le sel et le poivre.

Le lendemain :

- Peler et laver les carottes. Les couper en rondelles d'un centimètre.
- Laver et peler les oranges à vif en gardant la peau d'une orange pour prélever les zestes, puis découper les oranges en quartiers.
- Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile, y saisir la viande sur toutes les faces jusqu'à coloration. Les retirer et réserver.
- Déposer les oignons dans cette même cocotte, les faire dorer. Adjoindre les carottes, les quartiers d'oranges et les morceaux de viande. Verser la marinade à mi-hauteur. Saler, poivrer, puis ajouter le fond de veau et le concentré de tomates. Bien mélanger. Laisser cuire 2 h 30 à feu doux.
- Au bout de ce laps de temps, ajouter les zestes d'orange. Vérifier l'assaisonnement. Poursuivre la cuisson 15 mn.
- Servir bien chaud avec des pommes de terre vapeur.

- Une recette revigorante qui apportera un peu de soleil et d'originalité à vos repas d'hiver ou à vos repas de fête. N'hésitez pas à le cuire à l'avance. Ce plat de bœuf mijoté sera encore meilleur réchauffé le lendemain. Vous pouvez aussi servir ce plat avec des pommes de terre préalablement cuites dans le jus, des pâtes ou pour les plus gourmands... des frites maison ! ou du couscous.

Marinade

Liquide avec aromates, huile, vinaigre, sel, poivre, laurier, thym, persil, rondelles de carottes, oignons...). Mariner un aliment l'attendrit ou parfume ses chairs.