

BŒUF BOURGUIGNON et SAUCE (Ma Version plus Simple et Facile a faire).

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-02-09

Temps de préparation ; 2 heures.

Temps de Cuisson ; 3 heures et demie.

Cette Recette vas produire environ 8 à 10 portions pour adultes.

PRÉPARATION # 1 - TOMATES BOUILLIES

5 Tomates de vigne moyenne couper en petit morceaux.

1 C.A. Soupe d'huile d'olive.

½ C.A. Thé de Sel.

½ C.A. Soupe de Bouvril de Boeuf.

Préalablement faire bouillir les tomates avec ½ C.A. Thé de sel et 1 C.A. Soupe d'huile d'olive et ½ C.A. Soupe de Bouvril. Coupez les tomates en petit cubes le plus petit possible et bouillir sur feu moyen pendant **20 minutes**. Brassez occasionnellement. Une fois le temps écoulé mettez les tomates de côté pour l'instant. Ceci sera intégré dans la sauce un peut plus tard.

PREPARATION # 2 - LES LÉGUMES

3 Branche de Céleri coupé en petit morceaux

16oz ou 453 g de Bébé Carottes.

6 Patates moyenne épluchée et coupé en morceaux de 1 ½ à 2 pouces de grosseur

15 Champignons blanc moyen couper en morceaux, pas trop petit.

Coupez les légumes ci haut et laisser tremper dans un plat d'eau froide jusqu'au temps de les égoutter et de les insérer avec tout le reste plus tard dans la recette.

CUISSON DE LA VIANDE (N'importe quelle coupe mais sans Os).

Utiliser un grand plat de pyrex de 11 par 15 pouces.

1.5 à 2 Kg de Rôti de Bœuf (Je suggère un Rôti de côte croisé (Cross Rib Roast)

Coupé en Cubes de 1 ½ a 2 pouces carré. (Grosseur de bouchée, ils vont rapetisser à la cuisson)

2 C.A.S. de Bouvril de Boeuf.

½ C.A. Thé de sel.

½ C.A. Thé de Poivre noir moulu.

Faire revenir à feu moyen le Bœuf en Cube dans 3 C.A. Soupe d'huile d'olive dans une grande poile à haut rebords et une fois bien brunis de tout les cote placer la viande dans un grand plat en pyrex dans 1/4 de pouce d'eau au fond du plat. Ne pas faire cuire trop de viandes a la fois pour faire revenir et si nécessaire ajouter de l'huile d'olive. Une fois toute la viande dans le plat de pyrex y transvider aussi le reste du jus de la cuisson. Épandre sur toute la surface de la viande environ 2 C.A.S. de Bouvril de Boeuf, puis saupoudrez le sel et le poivre noir moulu. Couvrir le plat de pyrex étanchement avec un papier d'aluminium. Préchauffer le four à **350 degré F.** et cuire au four pendant 1 heure. Pendant que la viande va cuire, faire la sauce ci bas.

PREPARATION # 3 - Mélange (farine eau)

A préparé d'avance. (Pour incorporer dans la sauce plus tard pour l'épaissir.)

½ Tasse de Farine blanche tout usage.

1 Tasse d'eau. Bien mélanger l'eau et la farine dans un bol et placer de côté pour l'instant.

INGRÉDIENTS ET PROCÉDURE POUR LA SAUCE.

- 2 C.A. Soupe d'huile d'olive.
- ½ Tasse de beurre ou (1/2 Tasse de Margarine).
- 1 Oignon jaune (moyen) coupe en petit morceaux.
- 1 Gousse d'ail complète et coupé en petits morceaux.
- 2 C.A. Soupe de farine.
- 4 Tasse d'eau froide.
- 2 Tasse de Vin Rouge de Table.

Faire revenir les oignons et l'ail dans le beur et l'huile puis y rajouter les 2 C.A. Soupe de farine. Une fois que le tout commence à devenir trop épais ajoutez les 4 tasses d'eau et les **2 tasses de vin rouge** maison et laisser mijoter à feu doux pendant **10 minutes** tout en brassant puis y ajouter tout le reste des épices ci bas.

- ¾ C.A. Thé de Sel.
- ½ C.A. Thé de Sauge.
- ½ C.A. Thé de Thym moulu.
- 2 C.A. Soupe de Bouvril de boeuf.
- 1 C.A. Soupe de Base de Poulet en poudre.

Bien mélanger et amener a ébullition sur feux moyens puis y ajouter la **PREPARATION # 3-** (Le mélange farine eau) dans la sauce. Bien mélanger la farine et l'eau avant de la transvider dans la sauce. **Videz le mélange (farine eau) très lentement** tout en brassant la sauce vivement pour bien épaissir la sauce. Mijoter pour un autre **10 minutes**. Lorsque la sauce est prête, égoutter la sauce à travers une passe fine pour enlever les oignons et l'ail et pour bien éclaircir la sauce. **Après avoir égoutter la sauce y rajouter la préparation # 1 (des tomates bouillies).**

Faire bouillir la sauce légèrement à feu doux pendant encore **15 minutes** puis y ajouter la viande et tout le jus de la cuisson de la viande et laisser mijoter à feux doux pendant une heure **avec le couvert fermé.** **Brasser occasionnellement.**

Après que la viande as cuit pendant une heure, rincez les légumes et bien les égoutter et les incorporer dans la sauce avec la viande. Faire mijoter le tout à feu moyen **avec le couvert fermé** jusqu'à ce que les patates soient bien cuites.

Normalement cela prend environ 20 minutes. A ce stade tout le reste est prêt et la cuisson des patates vous indiqueront lorsque le tout sera prêt à servir. J'arrête la cuisson lorsque les patates commencent à être facile à piquer, (pas trop cuites) car elles vont recuire lors du réchauffement et vont ramollir aussi puisse qu'elles trempes toujours dans la sauce.

Pour ma part si je veux congeler le Bœuf Bourguignon je ne congèle pas les patates et les carottes, mais seulement la viande avec la sauce. Lorsque je veut faire du Boeuf Bourguignon je refait cuire des patates et carottes. Ce plat comme beaucoup d'autre de mes recettes, seras encore bien meilleur si servi le lendemain puisque la viande aura plus de temps pour absorber les épices et de devenir plus tendre. Donc si vous attendez de la visite le lendemain faire cette recette le jour d'avant. Le lendemain vous n'aurez qu'à réchauffer et servir. Dans ce cas aussi ne pas trop faire cuire les patates. Lorsque je veux arrêter la cuisson je remplis mon lavabo de cuisine de la moitié d'eau froide et j'enlève le plat du feu et je le place dans l'eau froide du lavabo pour qu'il refroidisse plus vite tout en brassant occasionnellement. Lorsque le tout est refroidi je transvide dans les plats pour la congélation.

BON APPÉTIT