

metro



Bœuf braisé aux 5 épices

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 4 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 1:30 CUISSON | 1:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 1/2 kg Palette de boeuf
(3 1/2 lb)

25 ml Huile d'olive
(5 c. à thé)

500 ml Bouillon de boeuf
(2 tasses)

8 ml Mélange de cinq épices
(1 1/2 c. à thé)

1 Gousse d'ail, hachée fin (au goût)

125 ml Navets, pelés et coupés en petits cubes
(1/2 tasse)

125 ml Oignons, pelés et coupés en petits cubes
(1/2 tasse)

Préparation

Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen/élevé.

Faire saisir le morceau de boeuf 3 minutes.

Ajouter le bouillon de boeuf et le mélange de cinq épices.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 30 minutes.

Ajouter l'ail, les oignons, les navets, les carottes et les panais.

Cuire encore 1 heure.

Saler et poivrer au goût.

Source : Metro

Accords vins et mets



Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

125 ml Carotte, pelées et coupées en petits cubes
(1/2 tasse)

125 ml Panais, pelés et coupés en petits cubes
(1/2 tasse)

Sel et poivre au goût

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.