



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Boeuf bourguignon

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Le secret pour réussir le boeuf bourguignon: choisir une bonne coupe de viande, comme le rôti de côtes croisées à braiser.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d' eau chaude
- 1 paquet de champignon porcini séchés
- 4 oz de bacon haché
- 3 cuillères à table d' huile végétale
- 1 rôti de côtes croisées désossé, coupé en cubes de 1 1/2 po (4 cm) (environ 3 lb/1,5 kg)
- 1 oignon haché
- 1 grosse carotte , hachée
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 1/2 tasse de vin rouge (pinot noir ou merlot)
- 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 3 brins de persil frais
- 2 brins de thym frais
- 2 feuilles de lauriers
- 1 paquet d' oignon perlé , non pelés (10 oz/284 g)
- 1 cuillère à table de beurre
- 3 tasses de petits champignons blancs
- 2 cuillères à table de brandy ou cognac
- 1/3 tasse de farine

Préparation	30 minutes
Cuisson	9 heures
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	390 mg
Protéines	40 g
Calories	398
Total gras	20 g
Cholestérol	91 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	12 g

- 1/2 tasse d' eau froide
- 2 cuillères à table de persil frais , haché

PRÉPARATION

1. Mettre l'eau chaude dans un bol et faire tremper les champignons porcini pendant 30 minutes. Entre-temps, dans un poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre le bacon dans la mijoteuse.
2. Dégraisser le poêlon, puis chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés (ajouter le reste de l'huile, au besoin). Mettre les cubes de boeuf dans la mijoteuse.
3. Dégraisser le poêlon. Ajouter l'oignon haché, la carotte, l'ail, le sel et le poivre et cuire à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Retirer les champignons porcini de l'eau et les hacher (réserver le liquide de trempage). Dans le poêlon, ajouter les champignons porcini, le liquide de trempage réservé, le vin et le bouillon de boeuf. Porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Ajouter le mélange de légumes dans la mijoteuse.
4. À l'aide d'une ficelle, attacher les brins de persil et de thym et les feuilles de laurier. Ajouter le bouquet de fines herbes dans la mijoteuse.
5. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les oignons perlés pendant 3 minutes. Égoutter les oignons, les passer sous l'eau froide, puis les peler en conservant la racine. Dans le poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons perlés et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les oignons perlés dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures.
6. Dans le poêlon, cuire les champignons blancs à feu moyen-vif, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons blancs et le brandy dans la mijoteuse.
7. Dans un bol, mélanger la farine et l'eau froide. Verser la préparation de farine et l'eau froide. Verser la préparation de farine dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer le bouquet de fines herbes. Au moment de servir, garnir du persil haché.