



La Recette du mois

OCTOBRE 2023



Sauté de bœuf des familles

Dans le monde de la cuisine familiale, le sauté de bœuf est un incontournable !



4 personnes



15 minutes



3 heures

POUR CUISINER CE PLAT VOUS AUREZ BESOIN DE :

A LA BOUCHERIE DE LA CITE-JARDIN :



500 g de morceaux de bœuf
paleron ou jarret

CHEZ VOTRE EPICIER :



1 oignon



2 gousses
d'ail



2 pommes
de terre



2 bouquet
garni



2 carottes



200 g de
champignons



2 c.a.s d'huile
de tournesol



Sel et poivre
noir



500 ml de
bouillon de
boeuf



250 ml de
vin rouge

Les étapes de la Recette :

1

Couper le bœuf en cubes (ou demandez à votre boucher !).
Émincer l'oignon, hacher l'ail, couper les carottes et les pommes de terre en morceaux et trancher les champignons.

2

Dans une grande casserole avec de l'huile chaude, faire dorer le bœuf puis réserver. Ajouter l'oignon et l'ail, puis faites revenir. Incorporer les légumes, mélanger pour terminer la coloration et réserver le tout dans une assiette.

3

Ajouter la viande, verser le bouillon de bœuf et le vin rouge dans la casserole. Porter à ébullition puis baisser à feux doux et laissez mijoter avec le couvercle.
À mi-cuisson, ajouter les légumes, le bouquet garni et laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes cuits.
Compter 3h au total.

4

Retirez le bouquet garni et dégustez votre sauté de bœuf des familles aux légumes d'automne !

C'est prêt Bon appétit !

N'hésitez-pas à nous partager vos festins :

 [boucherie_suresnes](https://www.instagram.com/boucherie_suresnes)

 [Boucherie de la Cité-jardin](https://www.facebook.com/Boucherie-de-la-Cite-jardin)