

BOEUF à L'ORANGE



Temps de préparation: 15mn - Temps de cuisson: 45mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 750g Epaule de boeuf
- 240g Oignons rouges
- 1 Gousse d'ail
- 35g Beurre
- 1 Jus d'une orange
- 1 Zeste d'une orange
- 1 pincée de sel
- 2 Pincée de poivre
- 30g Vin rouge
- 100g Carottes
- 10g Pâte de bouillon de boeuf
- 400g Purée de tomate

Préparation:

- Saisir la viande dans une poêle antiadhésive 8 minutes en la retournant régulièrement.

- Placer les oignons et l'ail dans le bol, hacher 5 sec / vitesse 6 racler les parois à l'aide d'une spatule en silicone.

Ajouter le beurre et faire rissoler 5 min / 120° / vitesse 1 / sans le gobelet doseur

Verser le jus et le zeste d'orange et poursuivre la cuisson 2 min / 100° / vitesse 1. Sans gobelet doseur.

Incorporer le bouillon de bœuf et les tomates concassées, puis mouiller avec le vin et cuire 3 min/ 100° / vitesse 1 / sans gobelet doseur.

Ajouter la viande et les carottes coupées en rondelles de 0.5mm. Saler poivrer et cuire 45 minutes / 100° / sens inverse / vitesse 0.5. □