



Estouffade de Boeuf Bourguignonne



Suggestion de présentation

Pour 4 personnes :

800 g de sauté de boeuf charolais paré
(paleron, côtes découvertes, gîte à la noix)
1 cs d'huile ou graisse de canard
1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
30 g de farine
1/2 L de bon vin rouge
1/2 L de fond de veau brun

garniture:

125 g de petits oignons
125 g de petits lardons
125 g de champignons de Paris
persil haché QS
250 g de pâtes fraîches
40 g de beurre
sel & poivre du moulin

Couper la viande en cubes de 50 g; tailler en mirepoix carotte et oignon...dans une cocotte bien rissoler la viande sur toutes ses faces avec la graisse de canard, ajouter la garniture aromatique, écraser la gousse d'ail, singer avec la farine, placer au four chaud 200° quelques minutes, retirer la cocotte du four, dégraisser en plaçant le couvercle et en penchant la cocotte de façon à laisser couler la graisse, remuer les morceaux, mouiller avec le vin rouge et le veau brun, saler et poivrer, porter à ébullition, couvrir, placer au four 200° pendant 2 h environ, glacer à brun les petits oignons; éplucher, laver, escaloper les champignons de Paris, les sauter dans une poêle avec un peu de graisse, ajouter les petits lardons blanchis, vérifier et remuer l'estouffade en cours de cuisson, une fois les champignons et lardons bien rissolés ajouter les petits oignons glacés à brun..au terme de la cuisson, décanter l'estouffade à l'aide d'une écumoire et d'une fourchette ...

... dans le plat de service , dégraisser la sauce, vérifier l'assaisonnement et réduire si nécessaire. Cuire les pâtes fraîches dans une grande quantité d'eau bouillante salée, les égoutter, assaisonner et lier au beurre. Passer la sauce au chinois sur la viande...ajouter la garniture chaude et une pointe de persil haché, dresser les pâtes fraîches en légumier.

--> Pour l'estouffade Provençale c'est la même technique que ci-dessus sauf que l'on rajoute 250 g de tomates (pelées et concassées) que l'on remplace le vin rouge par du vin blanc et que l'on ajoute à la garniture finale 125 g d'olives vertes dénoyautées et blanchies.