



## Boeuf aux Carottes



pour 4 personnes:

800 g de paleron ou gîte de boeuf  
2 cs d'huile  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1 cs de farine bien pleine  
1/2 L de vin rouge ou blanc  
1/2 L de fond de veau non lié  
1 bouquet garni  
800 g de carottes  
sel & poivre du moulin

Eplucher les oignons, tailler en mirepoix; éplucher et écraser les gousses d'ail.

Couper la viande en morceaux de 50 g environ.

Dans une grande sauteuse, rissoler sur toutes ses faces les morceaux de boeuf avec l'huile. Retirer la viande dans une passoire,

suer les oignons quelques minutes, les retirer avec la viande. Jeter la graisse, remettre la viande dans la sauteuse, ajouter la

farine (singer), remuer les morceaux. Mouiller avec le vin et le fond de veau, ajouter l'ail et le bouquet garni. Saler et poivrer, couvrir et cuire pendant 1h15.

Eplucher, laver et couper en rondelles les carottes. Décanter le ragoût, passer la sauce, ajouter les carottes et poursuivre la cuisson pendant 1h au minimum selon la qualité de la viande.