

Mitonnée de Boeuf aux Carottes et aux Oranges

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1.5 Kg de boeuf à braiser
- 1 tranche de poitrine coupée en lardons
- 3 grosses carottes
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe miel.
- 10 cl de jus d'orange
- 2 oranges coupés en quartiers
- 1 bouteille de vin rouge Cahors
- 2 feuilles de laurier
- 2 brin de thym
- farine
- beurre
- sel et poivre

Tailler les carottes en rondelles épaisses.
Nettoyer les oignons et les tailler finement.
Préchauffer le four 170°C.

Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de boeuf sur feu vif dans un peu de beurre.
Ajouter les lardons, les oignons et les carottes et laissez cuire 5 minutes à feu doux.

Saupoudrez d'une cuillère à soupe de farine sur la viande et mélangez.

Mettez le nectar de sapin ou le miel, le jus d'orange et le vin rouge dans la cocotte. Il faut que le jus couvre la viande, si ce n'est pas le cas ajouter du bouillon de boeuf (cube de boeuf + eau).

Ajoutez le thym et le laurier, salez et poivrez, fermez votre cocotte et la mettre au four pour 3 heures de cuisson.

45 minutes avant la fin mettre vos quartiers d'oranges dans la cocotte.