

# Jarret de bœuf braisé à la provençale

## Ingrédients :

1 jarret de bœuf  
1 gros oignon - 3 carottes coupées en rondelles  
3 gousses d'ail - 4 tomates ou une boîte de tomate égouttée - 1 poivron rouge  
2 courgettes - quelques olives noires (facultatif) - sel - poivre - huile d'olive

## Préparation :

Dans une sauteuse ou cocotte en fonte, faire revenir lentement les oignons, les carottes, le poivron

Ajouter l'ail et cuire 2 minutes

Ajouter les tomates concassées et un peu d'eau

Fariner sans excès le jarret, le saisir de chaque côté à feu vif dans un peu d'huile d'olive

Ajouter le jarret avec son os à moelle sans les immerger dans la sauce

Couvrir et glisser au four (T° modérée) pour 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit fondante

Au bout de 2 heures ajouter les courgettes coupées en dès

Eteindre le four et laisser tiédir.

Bon appétit Muriel et Nadia

# Jarret de bœuf braisé à la provençale

## Ingrédients :

1 jarret de bœuf  
1 gros oignon - 3 carottes coupées en rondelles  
3 gousses d'ail - 4 tomates ou une boîte de tomate égouttée - 1 poivron rouge  
2 courgettes - quelques olives noires (facultatif) - sel - poivre - huile d'olive

## Préparation :

Dans une sauteuse ou cocotte en fonte, faire revenir lentement les oignons, les carottes, le poivron

Ajouter l'ail et cuire 2 minutes

Ajouter les tomates concassées et un peu d'eau

Fariner sans excès le jarret, le saisir de chaque côté à feu vif dans un peu d'huile d'olive

Ajouter le jarret avec son os à moelle sans les immerger dans la sauce

Couvrir et glisser au four (T° modérée) pour 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit fondante

Au bout de 2 heures ajouter les courgettes coupées en dès

Eteindre le four et laisser tiédir.

Bon Appétit Muriel et Nadia