

Collier de bœuf aux mille et un parfums

Ingrédients :

- 800 g de bœuf dans le collier coupé en morceaux
- 3 carottes – 3 navets – 1 oignon
- 200 g de petits pois frais ou surgelés
- 2 tomates grappe
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 blanc de poireau
- 250 g de coulis de tomate
- sel – poivre graine de coriandre, graine de carvi ou cumin
- 3 clous de girofle – un bouquet garni et un zeste d'orange mixé

Préparation :

- Faire saisir la viande dans une cocotte, puis ajouter l'oignon émincé.
- Saler, poivrer, saupoudrez la viande du zeste et ajouter les autres légumes préalablement coupés en petits morceaux puis le coulis de tomate, 20 cl d'eau et les condiments .
- Vérifiez l'assaisonnement
- Laisser cuire à feu très doux au moins 2 heures en vérifiant que la sauce ne réduit pas trop, sinon ajouter un peu d'eau