

# Jarret de bœuf braisé à la provençale

## Ingrédients :

1 jarret de boeuf  
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  
Ajoutez le jarret avec son os a 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 dedans.