



Mijoté de boeuf au vin de fraises, canneberges et romarin

Recette tirée du site « Canal Vie », <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/1434/mijote-de-boeuf-au-vin-de-fraises-canneberges-et-romarin/> , site visité le 08 mai 2011.

Émission : [La méthode Nicolas](#)

Épisode : [Mijoté de boeuf au vin de fraises,...](#)

.....
Type de plat : Plat principal

.....
Portion(s) : 4

Préparation : -

Cuisson : 1h 40m
.....

Ingrédients :

-5 c. à soupe d'huile de canola ou de tournesol

.....
-2 kg de cubes de boeuf (à mijoter)

Mirepoix :

.....
-250 g de poireaux hachés

.....
-2 branches de céleri coupé en brunoise

.....
-2 carottes épluchées et coupées en brunoise

.....
-100 g d'abricots séchés

.....
-100 g de canneberges séchées

.....
-8 gousses d'ail haché

.....
-3 c. à soupe de farine

.....
-500 ml de vin de fraise (ou vin blanc sec et 2 à 3 c. à soupe de confiture de fraises)

.....
-2 litres de bouillon de boeuf

.....
-3 c. à soupe de concentré liquide de boeuf
.....

-6 carottes épluchées et coupées en morceaux

.....
-225 g de champignons coupés en 4

.....
-1 rabiote (ou petit navet) coupée en dés

.....
-2 poivrons de couleur coupés en dés

.....
-200 g de maïs surgelé

.....
-200 g d'orge bien rincé à l'eau froide

.....
-2 branches de romarin frais

.....
-Sel et poivre au goût

Méthode :

- Laver, éplucher et/ou couper les légumes.

- Dans une grande casserole, faire saisir le boeuf dans l'huile à feu vif jusqu'à coloration. (environ 1 à 2 minutes).

- Ajouter la mirepoix, les abricots, les canneberges et l'ail. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le vin de fraises et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.

- Incorporer le bouillon de boeuf et le concentré liquide de boeuf. Baisser le feu de moitié et laisser mijoter 45 minutes.

- Ajouter les carottes, les champignons, les poivrons, le maïs et l'orge. Poursuivre la cuisson 45 minutes.

- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le romarin, le sel et le poivre. Laisser refroidir et entreposer au réfrigérateur dans un plat hermétiquement fermé.

Le jour J :

- Réchauffer tout doucement à la casserole ou au four à micro-ondes.

Remarques :

La conservation :

- Jusqu'à 7 jours au réfrigérateur dans un plat fermé hermétiquement.