

Mon ami le ragoût de boeuf

Pour la première recette de cette chronique culinaire, je tiens à vous présenter mon meilleur ami. Mon ragoût de bœuf. Pourquoi cette amitié? D'abord parce qu'il fait partie de la famille des plats mijotés que j'affectionne particulièrement. D'ailleurs, vous en découvrirez plusieurs au fil du temps. J'aime les odeurs appétissantes qui flottent dans la maison durant des heures. Vous savez, quand vous venez de l'extérieur et que vous passez le seuil de la porte en vous disant «hmm, ça sent bon». C'est exactement ça. De plus, je trouve qu'il y a beaucoup de magie dans ces plats qui cuisent longtemps, longtemps...

Bon ok je l'avoue, je reviens régulièrement mettre mon nez au-dessus de la marmite, je touille un peu, je goûte, je rectifie l'assaisonnement et je repars. Je surveille par pur plaisir. D'ailleurs je surprends souvent mon homme à faire la même chose et même si je lui dis non en levant l'index, cela ne l'empêche pas de revenir. Les plats mijotés vous ensorcellent. C'est ainsi.

Ce ragoût, c'est aussi mon



Pour 6 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 3 heures

- 1,5 kg de viande de bœuf pour ragoût
- huile à rôtir
- 2 c.à.s. de farine
- poivre, sel, paprika, herbes de Provence
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 poivron rouge (facultatif, si vous aimez le goût de poivron)
- 4 carottes
- 250g de champignons de Paris frais
- 1 gros oignon jaune
- 1 gros oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym et feuille de laurier)
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 carré de chocolat noir (non, vous ne rêvez pas)



Les recettes
de Virginie

meilleur ami parce qu'il est celui qui reçoit plusieurs centaines de visites par jour sur mon blog. Depuis le début, à mon grand étonnement, il en est «la» star. Alors je ne pou-

vais pas faire autrement que de vous dévoiler sa recette aujourd'hui. Même si les chaleurs estivales ne sont pas idéales pour la dégustation des plats mijotés (quoique). Vous verrez que dès que l'automne pointerait le bout de

son nez, il sera le bienvenu dans votre assiette.

Je vous conseille de prévoir le temps nécessaire à sa cuisson, soit 3 heures. Selon la qualité de la viande, il peut être déjà fondant en 1h30, mais mieux vaut être à l'aise dans le timing car entre nous, rien n'est pire qu'un ragoût mal cuit. Vous pouvez le préparer la veille, il n'en sera que plus savoureux, accompagné d'une purée de pommes de terre faite maison, par exemple.

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Coupez le ragoût en morceaux de la taille d'un gros dé, si ce n'est déjà fait. Retirez éventuellement le surplus de gras avec un couteau. Réservez la viande dans un bol.

2 Pelez les carottes, coupez-les en tronçons de 4 cm et puis en deux dans la longueur. Lavez le poivron, retirez le centre et coupez-le en lanières. Grattez la terre des champignons avec un petit couteau, ôtez les pieds et coupez les champignons en quatre.



3 Epluchez les gousses d'ail et coupez-les en 2 dans la longueur (retirer le germe). Epluchez les oignons jaunes et rouges, coupez-les en 2 puis en gros morceaux. Mettez tous les légumes dans un plat.

4 Dans une cocotte, mettez l'huile à chauffer et faites revenir la viande à feu vif jusqu'à ce qu'elle ait rendu son eau (on peut parfois avoir des mauvaises surprises selon les qualités de viandes) et qu'elle soit bien dorée de toutes parts. Grattez bien les sucs de la viande avec une spatule. Saupoudrez de farine et mélangez bien. Poivrez et saupoudrez d'une bonne pincée de paprika (même deux). Réservez la viande dans un récipient.

5 Dans la même cocotte, faites chauffer un filet d'huile et faites revenir tous les légumes durant quel-

ques minutes sur feu moyen-vif. Ajoutez la viande et mélangez. Ajoutez le miel, le concentré de tomates, 1 càc d'herbes de Provence et le cube de bouillon. Versez le vin immédiatement. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que le tout soit complètement recouvert ainsi que le bouquet garni. Attendez l'ébullition et baissez le feu. A l'ébullition, une écume va se former à la surface. Prenez une petite passoire ou une cuillère et retirez une bonne partie de cette mousse. Cette étape n'est pas indispensable, mais votre ragoût n'en sera que meilleur, plus subtil et sans amertume.

6 Laissez cuire sur feu doux durant environ 3 heures (1h30 à couvert et ensuite 1h30 à découvert) en mélangeant régulièrement. Rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si né-



cessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. La viande doit se détacher toute seule lorsque vous appuyez dessus. La longue cuisson est la clé du succès de cette recette, pour obtenir une tendresse incomparable...

Et ... Attention... 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez un carré de chocolat noir! Pour une belle couleur et onctuosité.

Régalez-vous! ■