



Bœuf à la coréenne



Plat mijoté. Et comme tout plat mijoté c'est toujours meilleur le lendemain !

Ingrédients :

<i>600g de bœuf à carbonnades (ou à bourguignon) 1 ou 1 ½ l de bouillon de bœuf 30 ml d'huile végétale (genre tournesol) 15 ml d'huile de sésame 200 gr oignons hachés 4 gousses d'ail, émincées finement 3 cm de gingembre frais, émincé finement 120 ml de sauce soja</i>	<i>80 ml de mirin (vin de riz sucré japonais) 30 ml de miel liquide 10 ml de poivre frais moulu 3 carottes 4 navets petits 2 panais 1 poignée de pignons de pins 30 ml de raisins secs 2 ou 3 jeunes oignons coupés en rondelle</i>
<i>Comme tous les plats de ce type, c'est encore meilleur le lendemain, donc n'hésitez pas à faire la cuisson sur deux jours</i>	

Préparation :

Placez la viande dans une casserole, faites mijoter 20 minutes dans un bouillon de bœuf (1l ou 1 ½ l de bouillon).

Coupez le feu, égouttez la viande en gardant le bouillon à part. Séchez la viande avec un essuie-tout.

Dans une cocotte, faites chauffer les deux huiles et faites y revenir les morceaux de viandes pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.

Ajoutez alors oignon, ail et gingembre hachés. Faites revenir encore quelques minutes puis ajoutez mirin, sauce soja, et assez de bouillon pour couvrir largement la viande.

Poivrez, ajoutez miel, couvrez et laissez mijoter pendant 1h30 environ.

Au bout de ce temps ajoutez tous les légumes, pelés et taillés en cube, les pignons de pin et les raisins secs.

Couvrez à nouveau et laissez mijoter tranquillement au moins une heure, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Parsemer de quelques rondelles de jeunes oignons .

Servez bien chaud avec du riz ou des pommes de terre.

Conseils – infos :

Si vous le préparer sur 2 jours:

Vous pouvez vous arrêter avant d'ajouter les légumes, dans ce cas le lendemain vous réchaufferez progressivement avant l'ajout des légumes.

Ne parsemer les rondelles de jeunes oignons qu'au moment du service.

(Halloween = Ragout de troll et de goblin)