



## 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 200 gr de carottes 200 gr de navets 200 gr de 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.*

*Si vous souhaitez une sauce plus épaisse , vous pouvez utiliser 2 c à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau froide.*

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