

Bœuf au vinaigre balsamique

écrit par Pariseyn | 27 octobre 2022



Une recette que l'on pourra consommer « assiette » bien sur (seul ou sous forme d'un hachis Parmentier), avec l'accompagnement de son choix, mais qui garnira avec bonheur un généreux sandwich.

Ingrédients :

2 kg de paleron de bœuf

240 g de bouillon de bœuf

120 g de vinaigre balsamique

12 g (1 cuillère à soupe) de sauce Worcestershire

18 g de sauce soja sucrée

20 g (1 cuillère à soupe) de miel neutre

4 gousses d'ail

1 oignon ou 2 petits (130 g)

3 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson

Préchauffer le four à 110°C, chaleur statique, sole et voûte, avec une grille au niveau 2 (1 étant le plus bas).

Délayer le cube de bouillon de bœuf Maggi dans la quantité d'eau recommandée sur l'emballage (pour moi, 1 cube pour 500 g d'eau chaude). Il est préférable d'utiliser de l'eau chaude pour une meilleure dissolution.

Éplucher et émincer le ou les oignons.

Éplucher et hacher les gousses d'ail.

Mélanger tous les liquides et le miel dans un pot.

Saisir la viande de tous les côtés dans une cocotte en fonte avec 3 cuillères à soupe d'huile neutre.

Ajouter l'ail et l'oignon et faire dorer quelques minutes, sans brûler.

Verser les liquides sur la viande, fermer le couvercle et enfourner pour 8 heures.

Retourner la viande toutes les 2 heures et vérifier s'il manque du liquide.



Début de cuisson



Fin de cuisson

Transférer la viande dans un plat et l'effiloche à l'aide de 2 fourchettes. Éliminer le gras superflu.

Arroser de jus de cuisson.

Il est très facile de congeler une ou plusieurs portions pour une utilisation ultérieure.

La recette donne 1200 g de viande et 970 g de jus, soit une perte d'environ 40%.

