


Braisé de bœuf réconfortant

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4-6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2 lbs) de cubes de bœuf à braiser
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine non-blanchie
- Sel
- Huile de tournesol
- 4 tasses (1 litre) d'oignons émincés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à soupe (15 ml) de miso local
- ¼ tasse (60 ml) de sauce tamari locale
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de champignons sauvages au choix (facultatif)
- 1 tasse (250 ml) de tomates confites et/ou séchées hachées grossièrement (voir Note)
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf non salé
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de petits fruits au choix

NOTE

S'il vous reste quelques dernières tomates du jardin désormais vidées à valoriser, on peut en faire des tomates confites ou séchées, à utiliser directement dans cette recette ou à conserver pour la reproduire en plein hiver. Plus les tomates sont séchées, plus leur saveur sera intense et donc la quantité proposée est à ajuster selon vos tomates et vos goûts: il n'y a pas de mauvaise réponse. Vous pourriez y aller avec parcimonie et seulement ½ tasse de tomates, comme vous pourriez la jouer hyper tomaté (photo).



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 120°C (250°F).
2. Dans un bol, enrober les cubes de viande de farine avec un peu de sel, remuer.
3. Dans une cocotte, chauffer l'huile à feu élevé et saisir la viande de tous les côtés. Réserver dans une assiette.
4. À la même cocotte, ajouter les oignons et baisser légèrement le feu. Cuire environ 5 minutes en mélangeant souvent.
5. Ajouter l'ail, le miso, la sauce tamari, le sirop d'érable et la poudre de champignons, et bien gratter les sucs avec une cuillère en bois.
6. Ajouter les tomates confites ou séchées, mélanger dans les oignons et remettre les cubes de viande dans la cocotte.
7. Ajouter du bouillon jusqu'à la mi-hauteur de la viande ainsi que le vinaigre et porter à ébullition. Couvrir, enfourner et cuire pendant 6 heures.
8. À la dernière heure de cuisson, goûter et ajuster l'option de terminer la cuisson à découvert selon la texture de la sauce.

ASTUCE

Vous pouvez servir le braisé tel quel sur une purée ou des pâtes par exemple. Il est aussi possible d'effiloche légèrement la viande avant de la servir. Les restes de cette recette sont un délice réchauffés, ou en garniture d'un sous-marin ou autre sandwich ou grilled cheese gourmand.

VARIANTE

Si vous n'avez pas de tamari local, on peut utiliser tout simplement du vin rouge. Il est possible de faire la même recette avec une pièce de viande entière (ex.: palette) plutôt que des cubes, et même de varier la viande: essayez au porc ou à l'agneau!