

MIJOTÉ À LA CANADIENNE REVISITÉ (MIJOTEUSE)



1 tranche de 675 g (1 ½ lb) de palette de bœuf désossée et dégraissée
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, coupé en 8 quartiers (voir note)
6 gousses d'ail, pelées
1 tasse de vin blanc ou de jus de pomme
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 petit navet, pelé et coupé en 8 quartiers
6 pommes de terre grelots, coupées en deux
6 carottes, pelées et coupées en deux dans le sens de la longueur
½ chou vert, coupé en 4 quartiers (voir note)
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet ou de bœuf
Sel et poivre

-Dans une poêle antiadhésive, dorer la viande de chaque côté dans l'huile. Saler et poivrer. Déposer dans la mijoteuse. Réserver.

-Dans la même poêle, dorer les quartiers d'oignon et l'ail. Saler et poivrer. Déglacer avec le vin et ajouter la moutarde. Verser dans la mijoteuse et ajouter le reste des ingrédients.

-Couvrir et cuire à basse température (Low) environ 8 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. Rectifier l'assaisonnement.

NOTE: Coupez les quartiers d'oignon avec la base pour éviter qu'ils se défassent. Procédez de la même façon avec le chou.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Ricardo)