

Boeuf braisé à l'orange et au carvi (Le palais gourmand)

1 rôti de palette de boeuf de 3 livres

3 c. à table d'huile

1 oignon émincé finement

zeste d'une orange

Jus de l'orange

1 c. à thé de graine de carvi (**mis 3 anis étoilés**)

1 c. à thé de grain de poivre concassés (**1/2 c. à thé poivre ordinaire**)

2 c. à table de cassonade

3 c. à table de jus de citron

2 tasses de bouillon de poulet

Sel

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une grande sauteuse à hauts rebords allant au four, dorer la viande de chaque côté dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Dans la même sauteuse à feu moyen, faire revenir l'oignon avec les zestes d'orange et les épices jusqu'à ce que l'oignon soit caramélisé. Ajouter de l'huile au besoin. Saler. Ajouter la cassonade et poursuivre la cuisson environ 1 minute en remuant.

Déglicer avec le jus d'orange et de citron. Ajouter la viande, le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et cuire au four environ 2 h 30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Au besoin, retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 15 minutes pour faire réduire le jus de cuisson. Il devrait rester un peu de jus de cuisson très concentré. Retirer et jeter les zestes. Retirer le rôti de la sauteuse. Le désosser et le dégraisser. Remettre les morceaux de viande dans le jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement.