

Semaine du goût



Bœuf Bourguignon aux châtaignes et purée de patate douce

Les ingrédients : Bourguignon

- 750 g de bœuf pour Bourguignon
- 500 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 carotte → 1 oignon blanc
- 500 g châtaigne déjà cuit en bocal
- 12,5 cl de crème liquide
- 12 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 petite boîte de tomate pelée
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de fond de brun ou de fond de bœuf
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de paprika ou piment doux
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence,
- 2 feuilles de laurier sauce et un brin de thym
- une pincée de noix de muscade
- 3 clous de girofle

Les ingrédients : purée

- 16 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin en poudre
- 640 g de patate douce
- sel, piment de Cayenne ou poivre

Instructions : Bourguignon

1. Dans un faitout, faire revenir avec le beurre et l'huile d'olive.
2. Une fois bien chaud, incorporer les morceaux de bœuf et les laisser colorer un peu
3. Ajouter l'oignon émincé, remuer, baisser un peu le feu
4. Ajouter les herbes de Provence, et les feuilles de laurier
5. Quand la viande est bien colorée, mouiller à hauteur (mettre de l'eau tiède).
6. Ajouter quelques clous de girofle, une pincée de noix de muscade, une cuillère de fond brun et/ou fond de bœuf, sel et poivre, et mélanger
7. Incorporer le concentré de tomate, la tomate pelée avec le jus et le sucre pour casser l'acidité de la tomate. (attention très peu, il faudra goûter au fur et à mesure)
8. Laver, éplucher et couper la carotte en rondelle, et les incorporer dans la préparation.
9. Bien mélanger laisser mijoter 1h à 1h45 (encore 15 à 20 min, selon la taille des morceaux de viande) avec un couvercle, à feu moyen pour laisser mijoter doucement.
10. Tester la cuisson de la viande (elle doit se découper avec une pointe de couteaux sans forcer)
11. Égoutter et rincer les châtaignes, ajouter la crème liquide et les châtaignes à la fin de la cuisson, rajouter de l'eau si nécessaire
12. Lier la sauce avec le mélange, une cuillère à soupe de farine et 2 verres d'eau, bien mélanger (sans grumeaux).
13. Laisser mijoter à nouveaux 5 - 6 minutes.

Instructions : purée

1. Laver et éplucher les patates douces et les couper en petits morceaux
2. Mettre une grande quantité d'eau à bouillir (avec une pincée de gros sel) avec les patates en cubes.
3. Les cuire dans l'eau à ébullition pendant 10-12 min
4. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau
5. Les égoutter et garder un peu du bouillon de cuisson
6. Passer les patates douces cuites au mixeur ou au presse purée puis incorporer la crème et l'huile d'olive, selon le goût et la consistance souhaités (possible de mettre un peu d'eau de cuisson si la purée est trop épaisse)
7. Saler, poivrer et parfumer au cumin à votre convenance.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66





Semaine du goût



Verrine fromage blanc et crème de marrons

Les ingrédients

- 400 g de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 100 g de crème de marrons
- 6 à 8 spéculos

Instructions

- 1.↓ Émietter les biscuits spéculos dans un saladier (en gros grain).
- 2.↓ Mélanger le fromage blanc au sucre dans un saladier.
- 3.↓ Mettre une couche de fromage blanc au fond de la verrine (ou petit verre).
- 4.↓ Déposer une couche de crème de marrons au fond.
- 5.↓ Puis une couche de biscuits émiettés.
- 6.↓ Continuer d'une seconde couche de fromage blanc si vous le désirez, avec une couche de crème de marron.
- 7.↓ Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- 8.↓ Au dernier moment, saupoudrer le dessus des verrines de biscuits émiettés (soit en gros grains ou très finement, au choix selon le goût et l'aspect souhaité).

Recette pour 4 personnes



 www.ville-lieusaint.fr

 01 64 13 55 66

