



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé  
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



6 personnes



30 min de préparation



3h de cuisson

## Estouffade de bœuf à la provençale



**Suggestion:**

Bergerac

Saumur Champigny

### Ingrédients

1.8kg de bœuf (paleron ou morceau à bourguignon)  
150g de petit salé  
150g de lard  
1l de vin blanc  
6 gousses d'ail  
250g d'olives noires dénoyautées  
4 tomates  
3 oignons  
3 cuillères à soupe de farine  
Laurier, thym, persil  
Sel, poivre

### Préparation

- 1 Coupez la viande de bœuf en morceaux de 100g. Hachez finement le lard et coupez le petit salé en lardons. Émincez les oignons.
- 2 Faites le bouquet garni (thym, laurier et persil). Blanchissez les olives (plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante). Pelez, épépinez et concassez les tomates.
- 3 Dans une cocote en fonte, faites fondre le lard. Faites ensuite revenir les lardons. Retirez-les, remplacez-les par les morceaux de bœuf et laissez colorer.
- 4 Ajoutez les oignons, les gousses d'ail non épluchées. Laissez prendre un peu de couleur. Saupoudrez de farine et mouillez avec le vin blanc et l'eau jusqu'à recouvrir la viande. Ajoutez le bouquet garni, assaisonnez et laissez mijoter 2 heures.
- 5 Ôtez le bouquet garni, dégraissez la sauce, ajoutez les tomates, les lardons et les olives dénoyautées.
- 6 Laissez cuire à nouveau 1 heure.



### Astuces de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Avant de servir, ajoutez une persillade. Servez simplement avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise