



POT-AU-FEU DE BOEUF À LA TOMATE

PRÉPARATION 20 MIN.

CUISSON 2 H 30.

PORTIONS 6

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg (3 lb) de rôti de palette de bœuf sans os
- 2 oignons, pelés et coupés en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 225 g (½ lb) de lard salé, coupé en 2 tranches épaisses
- 2 kg (4 lb) de carottes moyennes jaunes et orange, pelées
- 4 tomates entières fraîches ou congelées
- 1 rutabaga moyen, pelé et coupé en 6 quartiers
- 125 ml (½ tasse) de roquette ciselée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Faire de même avec les oignons. Remettre la viande dans la casserole avec les oignons.
2. Ajouter le bouillon, l'eau et le lard. Porter à ébullition et laisser mijoter à découvert environ 30 minutes. Ajouter les légumes, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux environ 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.
3. Au moment de servir, parsemer de roquette et accompagner de pain de campagne.