

Fiche Recette : Bœuf Bourguignon Traditionnel

Matériel indispensable

- Couteau de chef (lame de 20 cm) pour une découpe précise et rapide
- Planche à découper en bois ou plastique haute densité
- Cocotte en fonte pour une diffusion optimale de la chaleur
- Louche et écumoire
- Économe pour les légumes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron ou macreuse), coupé en cubes de 4 cm
- 200 g de lardons fumés
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 gros oignon émincé
- 250 g de champignons de Paris
- 750 ml de vin rouge corsé (type Bourgogne)
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- Bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Beurre et huile d'olive

Étapes de préparation

- Préparation : Utilisez votre couteau de chef pour tailler les carottes en rondelles régulières et émincer l'oignon finement.
- Marquage : Dans la cocotte, faites dorer les cubes de bœuf avec un filet d'huile. Retirez et réservez.
- Sautage : Faites revenir les lardons, les oignons et les carottes dans la même cocotte.
- Singer : Saupoudrez de farine et mélangez bien pour enrober les légumes.
- Mijotage : Remettez la viande, versez le vin et le bouillon. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 3 heures.
- Finition : Ajoutez les champignons coupés en quatre 30 minutes avant la fin de la cuisson.

Conseils du chef pour l'utilisation du couteau

- Maintenez votre couteau bien affûté pour éviter d'écraser les fibres de la viande lors de la découpe.
- Utilisez la technique de la 'griffe' avec vos doigts pour guider la lame en toute sécurité.
- Nettoyez et séchez votre couteau immédiatement après usage pour préserver la qualité de l'acier.