

Sauté de bœuf aux fruits d'automne

Ingrédients: 1 recette pour deux

1kg de bœuf bourguignon
6 navets
1 grappe de raisin blanc
2 pommes
50g d'écorces d'oranges confites
1 échalote
40 cl de vin rouge
1 cuillère à soupe de farine
3 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre

Préparation :

- 1) Coupez la viande en cubes
- 2) Pelez et hachez l'échalote
- 3) Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, puis faites-y revenir l'échalote
1 mn puis ajoutez les morceaux de viande
- 4) Quand ils sont bien colorés, saupoudrez-les de farine, mélangez, salez et poivrez versez le vin.
- 5) Couvrez et faire cuire à petit feu 1h30
- 6) Pendant ce temps, pelez et coupez les navets en tranches.
- 7) Lavez et égrainez le raisin.
- 8) Pelez et coupez les pommes en quartiers, et citronnés- les
- 9) Coupez l'écorce d'orange confite en bâtonnets
- 10) Faites fondre le beurre dans une sauteuse et ajoutez-y les tranches de navets et faites-les dorer à feu moyen. Baissez le feu au minimum, ajoutez les quartiers de pommes et l'écorce d'orange.
- 11) Laissez cuire doucement pendant 15 minutes, ajoutez les raisins et poursuivez la cuisson 10mn.
- 12) Versez la viande dans un plat (parsemer de persil haché) ajoutez la garniture de légumes et fruits servez aussitôt.