


RAGOUT DE BŒUF ITALIEN

Préparation	15min
Cuisson	2h
Total	2h15
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

	<u>Pour le ragoût :</u>	2 pointes de couteau de piment de Cayenne FUCHS
500 g de viande de veau ou de bœuf		1 cuillère à café de thym FUCHS
2 oignons		4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 carottes	<u>Pour la polenta :</u>	
½ tige de poireau		70 g de semoule de maïs
200 ml de vin rouge		300 ml de lait ou d'eau
200 ml de fond de bœuf		20 g de parmesan fraîchement râpé
1 cuillère à soupe de concentré de tomates		1 gousse d'ail
2 cuillères à café d'origan FUCHS		Sel de table au sel de mer FUCHS
1 cuillère à café de romarin FUCHS		Persil haché en guise de garniture

Préparation :

Pour le ragoût :

1. Découper la viande en cubes grossiers, éplucher et tailler les oignons et les carottes en dés et le poireau en fines rondelles. Faire chauffer 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et y colorer la viande.
2. Sortir la viande de la cocotte, la remplacer par les légumes et les faire revenir. Ajouter le concentré de tomates, la viande, le sel, les herbes aromatiques et le piment, puis déglacer avec le vin rouge.
3. Arroser avec le fond de bœuf et laisser mijoter 60 minutes à couvert. Retirer le couvercle et laisser mijoter à découvert encore env. 30 minutes.

Pour la polenta :

1. Hacher la gousse d'ail, l'ajouter au lait et le porter à ébullition. Verser en pluie la semoule de maïs sans cesser de remuer, puis laisser gonfler 15 minutes à feu très doux en remuant de temps en temps. Ensuite, incorporer le parmesan et saler à convenance.
2. Dresser le ragoût sur la polenta et garnir les assiettes de persil haché.

