



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

BOEUF MIRONTON

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚

Le bœuf miroton est un plat familial, bon, goûteux et économique qui utilise des restes de viande bouillie servis avec une sauce à base d'oignons, de tomates fraîches, d'ail. Facile, rapide et économique.

Ingrédients

700 g de bœuf bouilli (restes de pot au feu)
6 gros oignons
2 gousses d'ail
60 g de beurre
1 c à s de farine
½ l de bouillon de veau
3 tomates
2 c à s de vinaigre
1 c à café de persil haché
1 c à s de chapelure
Sel fin
Poivre du moulin

Progression

Préparation des ingrédients

Epluchez et coupez les oignons en fine julienne.
Ebulliez-les 5 mn dans de l'eau.
Egouttez et épongez-les soigneusement.
Epluchez les tomates, pressez-les entre vos mains pour extraire l'eau et les graines, concassez-les.
Pelez et écrasez les gousses d'ail.
Mélangez le persil haché et la chapelure.

Préparation du bœuf miroton

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et faites dorer les oignons à feu doux en remuant avec une cuiller de bois.
Ajoutez la farine, faites roussir. Versez le vinaigre, mélangez.
Versez le bouillon en délayant soigneusement pour éviter de laisser des grumeaux.
Ajoutez les tomates et l'ail écrasé, poivrez. Préchauffez le four à 210°C, th 7
Portez à ébullition, puis baissez le feu pour faire mijoter 20 mn. Coupez la viande en tranches assez fines et disposez-les dans un plat allant au four en les faisant se chevaucher.
Versez la sauce, saupoudrez de persil haché et de chapelure, déposez quelques noisettes de beurre et mettez au four le temps de faire gratiner. Servez immédiatement.

Conseil accord met et vin

Servir avec un Anjou village

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://www.approximité.fr)