

## Mijoté de bœuf provençal



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

2 heures



Temps total :

2 h 15

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

500 g de ragoût de bœuf

Herbes de Provence

3 oignons

2 tomates

2 gousses d'ail

Env. 100 ml vin blanc

1 fenouil

500 ml de sauce tomate

3 carottes

2 c.c. de [ghee](#) (=beurre clarifié)



### Pour réaliser la recette :

1. Rincer et émincer le fenouil et rincer et détailler les carottes en quart de tronçons (pas nécessaire d'éplucher les carottes si elles sont bio)
2. Eplucher les gousses d'ail et les oignons et émincer l'oignon
3. Dans une cocotte, faire fondre 2 c.c. de ghee et y faire revenir la viande avec l'ail pressé et l'oignon env. 5 min. à feu moyen en mélangeant bien
4. Ajouter les légumes détaillés en cubes et faire revenir encore env. 10-15 min.
5. Détailler les tomates en petits cubes, ajouter dans la cocotte, mélanger puis déglacer au vin blanc et laisser s'évaporer
6. Ajouter la sauce tomate, les herbes de Provence et cuire à couvert le plus longtemps possible (env. 2h)

#### Coin des astuces

- De nombreux ingrédients supplémentaires peuvent être ajoutés dans la cocotte comme des :
  - Olives
  - [Citrons confits](#)
  - Tomates séchées
  - Raisins secs
  - ...
- Pour un ragoût végétarien, remplacer simplement le ragoût de bœuf par des pois-chiches comme dans [cette recette de ragoût végétarien](#)