



## LA RECETTE D'ISABELLE N°4 : LE MIJOTÉ DE BŒUF À LA PROVENÇALE

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 1,2 kg de plat de côtes (ou de paleron)
- 8 tomates grappes
- 4 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 bouquet d'oignons nouveaux
- 1 brin de romarin
- 1 branche de thym
- 150 g d'olives vertes et noires
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation :

- ✚ Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).
- ✚ Ficeler chaque morceau de viande puis faites les revenir dans une cocotte allant au four, avec l'huile et les 10 g de beurre.
- ✚ Salez, poivrez et réserver.
- ✚ Dans les sucs de cuisson de la viande, ajouter le reste de beurre et faites blondir les oignons puis ajouter le poivron coupé en lanière et laissez dorer 5 mn. Ajouter les courgettes coupées en rondelles et les tomates en quartiers. Salez, poivrez et laissez réduire 10 mn à feu vif en remuant constamment.
- ✚ Placez la viande sur les légumes, versez le vin, ajouter les olives le thym et le romarin.
- ✚ Couvrez et mettez 1h35 au four, en vérifiant à mi-cuisson qu'il reste suffisamment de jus, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

**Le petit plus : Servez le mijoté de bœuf avec des pâtes fraîches.**

**BON APPETIT**

