

# **Estouffade de bœuf provençale et carottes au boulgour**

## ***Ingrédients pour 2 personnes***

### **Pour l'estouffade**

- 400 g de bœuf sans os (joue de bœuf si possible sinon paleron, jumeaux, gîte à la noix)
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 cuiller à soupe de farine
- 50 g de carottes
- 50 g d'oignons (jaunes ou blancs)
- 3 gousses d'ail
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 petite boîte (environ 190 g) de sauce tomate
- 10 olives vertes dénoyautées
- Herbes de Provence.
- Gros sel
- Poivre (d'Espelette si possible)

### **Pour les carottes au boulgour**

- 200 g de carottes
- 80 g de boulgour
- 50 g d'oignons
- Herbes de Provence
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- Gros sel
- Poivre

## ***Matériel***

- Une casserole à fond épais
- Une casserole un peu plus petite
- Une passoire fine (ou chinois)
- Deux plats de service creux

## **Préparation (commencer 3 h 30 avant de servir)**

1. Épluchez et lavez tous les légumes : carotte, oignon et ail. Émincez-les grossièrement 50 g de carotte et 50 g d'oignon. Laissez les gousses d'ail entières.
2. Coupez la viande en cube d'environ 5 cm.
3. Dans une casserole à fond épais, faites chauffer 1 cuiller à soupe huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude (jetez quelques gouttes d'eau dans la casserole pour vérifier que l'huile crépite), ajoutez les cubes de viande. Les saisir de tous les côtés.
4. Allumez le grill de votre four.
5. Ajoutez les morceaux de carotte et d'oignon pour les faire suer 2 minutes.
6. Saupoudrez la viande et les légumes de 1 cuiller à soupe de farine.
7. Placez la casserole sous le grill durant 3 minutes.
8. Sortez (sans vous brûler !) la casserole du four. Ajoutez 20 cl de vin blanc sec, la sauce tomate et complétez avec de l'eau jusqu'à couvrir entièrement les morceaux de bœuf. Ajoutez une demi-cuiller à café de gros sel, une pincée de poivre, une pincée d'herbes de Provence.
9. Faites bouillir puis baissez le feu et couvrir la casserole d'un couvercle.
10. Maintenez une cuisson frémissante, à couvert, pendant 2 h 15 en remuant régulièrement.
11. Placez les 10 olives vertes dénoyautées dans la seconde casserole. Couvrez-les d'eau froide. Faire bouillir pendant 5 minutes. Égouttez-les à l'aide de la passoire.
12. Coupez en rondelles le reste des carottes (200 g). Ciselez (c'est-à-dire coupez le plus fin possible) les 50 g d'oignon restant.
13. Dans la casserole, chauffez 1 cuiller à soupe d'huile d'olive. Faire suer les oignons sans coloration. Ajoutez les carottes. Laissez cuire 5 minutes à feu doux.
14. Versez 80 g de boulgour dans un verre doseur et notez le volume. Ajoutez le boulgour aux oignons et carottes. Faites chauffer l'eau (deux fois le volume de boulgour mesuré) au micro-onde. Versez l'eau dans la casserole. Ajoutez une pincée de gros sel, du poivre et une pincée d'herbes de Provence. Laissez frémir 15 minutes à découvert.
15. Versez les carottes au boulgour dans le plat de service. Placez le plat au four à 75 °C.
16. Au bout des 2 h 15 de cuisson de la viande, ajoutez dans la casserole les gousses d'ail entières.
17. Terminez la cuisson durant 15 minutes.
18. Avec une fourchette, piquez les morceaux de viande et placez-les dans le plat de service. Laissez le plat au four à 75 °C.
19. Passez le fond de cuisson à travers une passoire fine au-dessus d'une autre casserole pour enlever les légumes que vous pouvez éliminer.
20. Faites réduire le fond de cuisson jusqu'à une consistance sirupeuse. Vérifiez l'assaisonnement.
21. Ajouter le jus de cuisson et les olives vertes à la viande dans le plat de service. Mélangez.