

# FICHE DE RECETTE

## Mijoté de boeuf à la bière brune

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	50 MIN + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	3,70

### INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Carbonnade de boeuf	Kg	1,8
Beurre	kg	0,18
Farine	Kg	0,2
Bière brune	L	0,7
Carottes	Kg	0,7
Oignons	Kg	0,7
Champignons	Kg	0,5
Eau	L	0,1
Concentré de tomate	Kg	0,03
Panais	Kg	0,7
Sel et poivre	PM	
Thym/Laurier		

Nettoyer les légumes, détailler en tronçons de 1cm les carottes et émincer les oignons

Assaisonner et colorer les morceaux de viande dans la matière grasse

Ajouter les légumes, du thym, du laurier. Laisser colorer quelques minutes et singer avec la farine

Déglaçer avec la bière, laisser bouillir 2 minutes et décoller les sucs

Ajouter l'eau et le concentré de tomate

Rectifier épaisseur et assaisonnement

Ajouter les champignons sautés

### Les "+++" pour la durabilité

Peu de déchets, utilisation de viande wallonne, de moutarde locale, de légumes bio

Recette adaptable avec du gibier en saison, de la viande de porc ou de volaille



11,8	2,124
11,96	0,21528
1,49	0,0298
5,3	0,371
6,76	0,4732
1,9	0,133
3,7	0,185
	0
4,22	0,01266
2,29	0,1603