BŒUF AU MIEL

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 195 minutes (3H25)
Coût : Moyen

Ingrédients :

- 1,5 kg de gîte ou macreuse
- 3 patates douces
- 3 c à soupe de farine
- 100 g de miel
- 3/4 litre d'eau bouillante
- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 8 carottes
- 30 g de beurre
- 2 c à soupe d'huile
- sel, poivre

Mélanger 2 c à café de sel et 1 de poivre et frotter la viande avec ce mélange.
La faire revenir doucement sur toutes ses faces dans une cocotte avec 1 c à soupe d'huile et 15g de beurre.
Sortir la viande.
Saupoudrez la cuisson (dans la cocotte) de farine, remuer et mettre sur le feu.
Mouiller avec l'eau bouillante sans cesser de remuer. Saler et poivrer.
Remettre la viande, couvrir et laisser cuire doucement 1 heure.
Eplucher les carottes et les patates douces, couper les carottes en tronçons et les patates en morceaux. Les rajouter dans la cocotte autour de la viande, ajouter le miel et les pruneaux.
Verser dans un plat qui va au four, couvrir et enfourner à 200° (th. 6) pendant 2 heures.
Servir la viande découpée, entourée de légumes et nappée de sauce caramélisée