

Estouffade de bœuf Provençale

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

CFA Régional de L'Académie de Nice Paul Augier

1/ Préparer les éléments du ragoût	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Vérifier et parer les morceaux de paleron de bœuf. Ecraser et dégermer l'ail. Tailler les carottes et les oignons en mirepoix. Peser la farine, le vin, le concentré de tomate et le fonds brun clair. Préparer le bouquet garni et préchauffer le four à 200°C.	Paleron de bœuf ou gîte	Kg	1,800		
	Huile d'olive	L	0,050		
	Carotte	Kg	0,200		
	Oignon	Kg	0,200		
	Farine T55	Kg	0,060		
	Bouquet garni	P	1		
	Ail	Kg	0,040		
	Vin blanc	L	0,750		
	Concentré de tomate	Kg	0,040		
	Fonds brun clair	L	0,800		
	Sel gros, poivre en grains	Kg	PM		
2/ Marquer le ragoût à brun	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Rissoler les morceaux de viande à l'huile d'arachide dans un rondreau. Ajouter la mirepoix de carotte et d'oignon et la faire suer. Dégraisser, singer et placer le rondreau au four quelques minutes pour torrifier la farine. Pendant ce temps, faire réduire le vin rouge de moitié et le flamber. Remuer la viande avec une spatule et verser le vin. Ajouter le fonds brun, l'ail et le bouquet garni. Assaisonner, couvrir et cuire au four l'estouffade de bœuf à 200°C, 2h30 à 3h, jusqu'à ce que la viande soit moelleuse. Remuer toutes les ½ heure en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.					
3/ Préparer une fondue de tomate, la garniture et le décor	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Suer à l'huile d'olive les oignons ciselés, ajouter les tomates mondées, épépinées et concassées, l'ail écrasé et le bouquet garni. Assaisonner, recouvrir d'un rond de papier sulfurisé percé au centre et cuire à feu doux avec sel, poivre et sucre semoule. Dénoyer les olives, les blanchir départ eau froide. Hacher le persil. Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les rafraîchir, les mélanger à l'huile d'olive	Huile d'olive	L	0,040		
	Oignon	Kg	0,040		
	Tomate	Kg	0,800		
	Ail	Kg	0,020		
	Bouquet garni	P	1		
	Sel fin, poivre moulu	Kg	PM		
	Sucre semoule	Kg	PM		
	Olive verte	Kg	0,200		
	Persil frisé	B	1/4		
	Tagliatelles	Kg	0,500		
	Beurre	Kg	0,025		
4/ Terminer le ragoût	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Décanter les morceaux de viande dans une sauteuse ou un rondreau. Dégraisser la sauce, rectifier son assaisonnement et sa consistance si besoin. La passer au chinois étamine sur la viande. Ajouter les 3/4 de la fondue de tomate et les olives blanchies. Réserver au chaud.					
Finition et Dressage	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Dresser le ragoût, décorer de fondue de tomate et de persil haché. Accompagner de tagliatelles réchauffées dans une sauteuse avec un fond d'eau, un peu de beurre et de sel fin.					

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####



Argumentation Commerciale