

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **JOUE DE BOEUF A LA GARDIANNE**

**1kg de joue de boeuf coupée en gros cubes - 4 càs d'huile d'olive - 800g d'oignons épluchés, émincés - 1 tête d'ail - 50g d'anchois - 1 càs de câpres - 1 càs de persil haché - sel - poivre - 1 feuille de laurier - du thym -**

**Dans une cocotte en fonte, verser l'huile d'olive. Faire revenir les oignons. Retirer. Faire revenir les cubes de viande à feu vif.**

**Ajouter les oignons, l'ail haché, le persil, les câpres, les anchois. Saler (attention les anchois sont salés), poivrer. Couvrir. Mettre au four à 150°C (th.5). Laisser cuire 6 heures durant. Ne manger que le lendemain, réchauffé. (C'est meilleur!)**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr