

# Boeuf mode maison au cookeo



**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kilo de viande à bourguignon

100 g d'oignons congelés

500 grammes de carottes congelées

2 cuillères à café de concentré de tomate

Thym

Laurier

Poivre

250 ml de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de farine .

Huile d'olive

## Préparation

### mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faite revenir les oignons congelés [puis](#) la viande.

Ajoutez ensuite les carottes, versez le verre de vin rouge, versez ensuite l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Poivrez et ajoutez le thym et le laurier.

Passez en cuisson rapide et programmez 45 mn . Quand la cuisson est terminée, ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et 2 cuillères à café de farine pour épaissir la sauce **servez chaud**.

La recette en vidéo <https://youtu.be/LxCjnQ1gXSg>

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>