Recette de cuisine : collier de Bourguignon en daube.

Daube:cette recette de cuisine s'inscrit dans le cadre d'une chasse aux corps gras dans notre alimentation .Une variante du bœuf en daube. Ce collier de bourguignon en daube tend à montrer que nous pouvons cuisiner et manger de bonnes choses en faisant attention à l'apport en lipides (graisses) ; un plat qui devrait réjouir les papilles.

Par ailleurs se plat ne nécessite pas beaucoup de temps de préparation, mais surtout un temps de cuisson relativement long. Cette recette de cuisine n'est pas difficile à réaliser pour preuve l'histoire de ce plat.

Origine de cette recette de cuisine bœuf en daube :

En résumé une paysanne de la région provençale très bavarde se mit un jour à faire cuire un morceau de bœuf, mais la paysanne trop absorbée par la discussion finit par en oublié le bœuf qui attacha le fond de la casserole. Pour réparer cet oubli la paysanne recouvra d'eau le bœuf malmené et s'en alla de

nouveau à sa conversation. A plusieurs reprises elle oublia le morceau de bœuf dans la journée et elle procéda à chaque fois de la même façon, Pour cacher le plat désastreux à son mari elle prit tout ce qu'elle avait sous la main coulis de tomate, herbe, vin rouge et le plat fut délicieux .Aujourd'hui cette recette ravit les palais des plus gourmands.

Préparation : 20 minutes **Cuisson** : 90 minutes en auto-cuiseur 2 à 4 h en cocotte.

Calories : 363

Ingrédients de cette recette de cuisine en daube

600 gde collier à Bourguignon

2 carottes

2 pommes de terre

2oignons

1 clou de girofle

2 feuilles de laurier

1 lde litre de vin rouge

¼ de litre d'eau

Sel

Poivre.

Préparation pour cette recette de cuisine en daube

1° Découper la viande en morceau et enlever les parties les plus grasses.

Dans un récipient, préparer la marinade avec le vin rouge, l'eau, le laurier, le girofle et les légumes (les carottes coupées en rondelles et les oignons en tranches)

Laisser mariner une nuit.

2° Lavez et épluchez les pommes de terre et les mettre avec la préparation. Mettre la préparation dans un autocuiseur. Laisser cuire 1h30 environ

Servir accompagné de riz ou de pâtes selon votre convenance

Liste des courses pour cette recette de cuisine

600 gde collier à Bourguignon

2 carottes

2 pommes de terre

2oignons

1 clou de girofle

2 feuilles de laurier

Persil

1 lde litre de vin rouge

Régalez vous avec cette recette de cuisine de collier de Bourguignon en daube !!!

&

Recette cuisine fitness: quiche sans pâte au poulet

Recette de cuisine fitness :Quiche sans pâte au poulet pour 4 personnes

Voici une recette peu calorique, facilement réalisable et économique. Un vrai plaisir pour un repas du soir léger. Une autre façon de manger équilibré sans se priver .

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 45 min

Valeur calorique : 200

Ingrédients :

3 œufs

100 g de farine

1 demi-litre de lait

1 pincée de sel

100g de gruyère

150g de blanc de poulet

1 tomate

Herbes de Provence

Préparation

1° Dans un saladier mélangez la farine et les œufs puis ajouter le lait

2° Coupez les blancs de poulet en petits morceaux

3° Ajouter à la préparation de base le poulet, le gruyère, le sel et les herbes de Provences

4° Versez le tout dans un moule beurré et fariné.

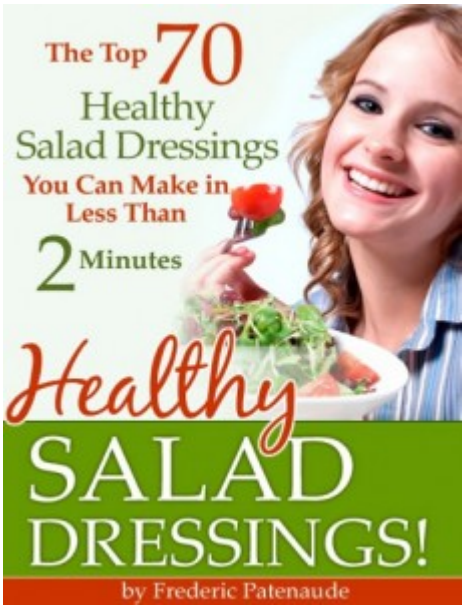
5° Coupez la tomate en rondelles et posez les sur la préparation

6° Mettez au four thermostat 210 pendant 45 minutes

7°Servez la quiche avec une salade verte

Il suffira d’ajouter un morceau de fromage ainsi que des fruits de saison ou une compote de fruits. Et voilà le tour est joué : un menu complet du soir .

Bon appétit avec cette recette de cuisine fitness et prenez plaisir à cuisiner.



Recette de cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Recettes de cuisine fitness : Salade de potiron et épinards