



Boeuf aux carottes et à la sauce tomate

1.5 kg de boeuf coupé en cubes
3/4 carottes coupées en rondelles
3 c.à s. de concentré de tomates
1 peu de beurre ou huile d'olive pour faire revenir la viande.
1 oignon émincé
1 petite boîte de champignons
1 gousse d'ail
1 cube de fond de boeuf
250 ml d'eau
Thym, laurier, persil, poivre

PREPARATION

Appuyer sur SAUTE (à répétition) pour mettre l'appareil en mode MORE
Au signal HOT, faire brunir le beurre et ajouter les morceaux de boeuf (en deux fois). Réserver.

Faire revenir l'oignon, ajouter les rondelles de carottes.

Mélanger et faire revenir quelques minutes.

Ajouter le concentré de tomates, mélanger.

Ajouter l'eau et le cube de bouillon de bœuf, bien mélanger.

Ajouter la viande, appuyer sur CANCEL et fermer le couvercle (soupape position sealing).

Mettre en mode MEAT ou MANUAL/PRESSURE COOK et régler le temps à 40 min.

Au signal laisser la pression s'échapper naturellement (NR). Quand la goupille est tombé ouvrir le couvercle.

Si la sauce vous semble trop liquide, appuyer sur SAUTE, LESS quelques minutes, elle va diminuer.

Vous pouvez aussi délayer un peu de sauce dans 1 c. à s. de fécule de maïs et rajouter à la préparation pour épaissir.

Recette de et photo: Ghislaine Noraz