

## Hachis provençal



### Ingrédients :

- viande de boeuf hachée : 400 g
- tomate : 2
- courgette : 2
- poivron : 1
- céleri : 2 branches
- oignon : 2
- ail : 1 gousse
- persil : botte
- huile d'arachide : 1 c. à soupe
- beurre : 1 c. à soupe
- huile d'olive : 3 c. à soupe
- sel, poivre

### Préparation :

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et faites-y cuire la viande hachée.

Faites fondre les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajoutez l'ail haché, les tomates pelées, épépinées et concassées, les courgettes découpées en rondelles et les poivrons épépinés et taillés en lanières.

Quand les légumes sont cuits ajoutez la viande et mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

## **Langue de boeuf sauce tomate et riz**



### **Ingrédients :**

- **langue de bœuf : 1 kg**
- **tomate concassée : 4**
- **jus de citron : 1 c. à soupe**
- **sauce Angostura amère : 2 c. à café**
- **sauce Worcestershire : 2 c. à café**
- **sherry : 1/2 tasse**
- **oignon : 1**
- **ail : 1 gousse**
- **épice à marinade : 2 c. à soupe**
- **huile d'olive : 2 c. à soupe**
- **sel, poivre du moulin**

### **Préparation :**

**Dans une casserole, déposez la langue et les épices à marinade, couvrez d'eau et laissez mijoter 3 heures jusqu'à ce qu'elle soit tendre.**

**Dans une autre casserole, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon et l'ail.**

**Ajoutez les tomates, le sherry, la sauce Worcestershire, la sauce Angostura et le jus de citron. Assaisonnez et laissez mijoter pendant 5 min.**

**Retirez la langue du bouillon, puis, à l'aide d'un couteau, retirez la peau.**

**Servez la langue en tranches fines avec la sauce tomates et le riz.**

## Onglet de boeuf à l'échalote



### Ingrédients :

- onolet de boeuf : 450 g
- thym : 1 pincée
- laurier : 1 feuille
- concentré de tomate : 1 c. à café
- persil haché : 3 c. à soupe
- vin rouge : 30 cl
- bouillon de boeuf : 30 cl
- poivre en grains : 1.5 c. à soupe
- tomate : 1
- huile : 2 c. à soupe
- échalote : 3
- beurre : 90 g
- céleri : 0.5 branche
- vinaigre de vin rouge : 30 cl
- sel, poivre

### Préparation :

Préchauffez le four th.3 (100°C).

#### Préparation de la sauce :

Dans une casserole, faites fondre 60 g de beurre, ajoutez les échalotes et le céleri, faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient attendris.

Ajoutez les herbes, la tomate hachée, le concentré de tomates, le persil, le poivre et le vin. Salez.

Laissez réduire à feu moyen au 1/3. Versez le vinaigre et le bouillon de boeuf, réduisez de moitié.

Salez et poivrez la viande. Faites chauffer l'huile et faites dorer la viande de chaque côté jusqu'à la cuisson désirée. Réservez au four.

Passez la sauce au tamis fin, faites chauffer le reste du beurre et les échalotes pour qu'elles ramollissent, ajoutez à la sauce. Servez sur l'onglet de boeuf.