

# Carbonade de boeuf aux pruneaux

Ingrédients : (pour 8 personnes )

**Il faut une cocotte qui peut supporter la cuisson au four**

environ 1kg de boeuf bourguignon

1 bonne bouteille de vin rouge (Bordeaux)

150g de lardons fumés

1 cube de bouillon de boeuf

de l'alcool pour flamber la viande (cognac, alcool blanc, ou autre

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons, 2 carottes, 1 brique de purée de tomates (environ 200g

5 ou 6 gousses d'ail (deux grosses pour être écrasées au presse ail - les autres sont préparées

pour cuire dans la sauce : de l'ail en chemise. Il faut les laver à l'eau et retirer les épaisseurs de

peaux qui risquent de se détacher pendant la cuisson

sel, poivre (3 grains de poivre noir et du poivre moulu

1 bouquet garni (laurier, thym et herbes de provence)

15 à 20 pruneaux d'agen

Pour épaissir la sauce : 4 cuillères à soupe de Maïzéna (fécule de maïs)

Couper la viande en morceaux, émincer les oignons, couper les carottes en petits cubes et écraser l'ail.

Faire revenir les morceaux de viande dans l'huile d'olive et quand ils sont dorés, ajouter 1/2 verre d'alcool et flamber le tout.

Une fois les flammes éteintes, ajouter les oignons émincés, les lardons, les cubes de carottes, les gousses d'ail en chemise, l'ail écrasé, le bouquet garni, la purée de tomates et le vin rouge (les 3/4 de la bouteille).

Finir avec de l'eau mélangée au bouillon en cube jusqu'à bien couvrir la viande et les légumes. Faire cuire à couvert pendant environ 2 heures. Laisser refroidir toute la nuit et le lendemain, dégraisser la sauce en retirant les icebergs de graisse avec une fourchette.

Dans un bol, mélanger 4 cuillères à soupe de maïzena avec 1 ou 2 cuillères de sauce froide, verser la préparation dans la cocotte et bien mélanger.

Finir la bouteille de vin et immerger quelques pruneaux.

Mettre la cocotte au four chaud (160-170°) pour encore une bonne heure de cuisson (c'est un plat qui se bonifie au réchauffage).