



Bouilli de légumes et rôti de palette

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 2H 45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet d'huile
- 1 kg de rôti de palette de bœuf, coupé en 8 morceaux
- Sel et poivre
- 2 oignons, coupés en 6 morceaux
- 900 ml de bouillon de bœuf
- 900 ml de bouillon de légumes
- 30 ml (2 c. table) de pâte de tomate
- 4 gousses d'ail
- 3 branches de thym frais
- 1 branche de romarin
- 3 patates moyennes (500 grammes), coupées en 6
- 1/3 d'un chou (500 grammes), coupé en gros morceaux
- 1 tasse (150 grammes) de bébé carotte
- 1 petit (1 tasse) de navet
- 2 tasses (200 grammes) de fèves vertes, parées

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grosse casserole.
2. Saler et poivrer les morceaux de viande et les faire saisir dans la casserole.
3. Déglacer avec un peu de bouillon et décoller les sucres dans le fond de la casserole.
4. Ajouter les oignons, le reste des bouillons, la pâte de tomate, les gousses d'ail, le thym et le romarin.

5. Porter à ébullition.
6. Réduire le feu, couvrir et faire mijoter pendant 1 heure.
7. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les fèves.
8. Cuire 1 heure supplémentaire.
9. Ajouter les fèves et cuire 30 minutes.
10. Ajuster l'assaisonnement et déguster.