














Bœuf aux légumes et pâtes complètes

Ingrédients

(4 personnes)

-  600 g de rôti de bœuf
-  2 c à soupe de beurre
-  2 oignons
-  4 clous de girofle
-  1 kg de carottes
-  3 tomates
-  1 gousse d'ail
-  1 orange
-  1 petite tranche de pain gris ou complet
-  1 dl de bouillon de bœuf dégraissé
-  1 bouquet garni
-  250 g de pâtes complètes
-  Sel, poivre



Préparation

- Tailler la viande en cubes. Pelez les oignons. Enfoncer les clous de girofle dans un des oignons et émincer l'autre. Couper les carottes en morceaux.
- Peler les tomates, les couper en 4, les épépiner et les émincer. Presser l'ail. Eplucher l'orange.
- Chauffer le beurre dans une grande casserole à fond épais. Y faire dorer la viande de toutes parts.
- Y ajouter l'oignon émincé, l'ail et les carottes et laisser revenir le tout.
- Ajouter l'oignon avec les clous de girofle, les tomates, quelques morceaux de zestes d'orange, le pain, le bouquet garni, poivre et sel. Mouiller avec le bouillon. Couvrir la casserole et laisser cuire 30 minutes à feu doux.
- Faire cuire les pâtes dans l'eau salée.
- Retirer le bouquet garni, le zeste d'orange et l'oignon de la casserole.
- Répartir la viande et les légumes sur les assiettes et accompagner de pâtes