

SAUTÉ DE BŒUF AU CORIANDE



POUR 6 PERSONNES :

Bœuf	1200 g
Coriande frais	1/2 botte
Carottes en bizo	3 pièces
Oignons	200 g
Coriande grain	3 g
Huile arachide	5 cl
Poivre blanc	2 g
Sel	25 g
Vin rouge	1,5 litre
Fond de bœuf ou jus de bœuf	1/2 litre

Rissoler les morceaux puis la garniture, déglacer au vin rouge, mouiller avec fond de bœuf, mettre au four a couvert pendant 2h30 mm T160°. Après cuisson, vérifier l'assaisonnement, servir en parsemant de feuilles de coriande et des petits croûtons.

Suggestion du Chef :

La viande doit être glacée avec la sauce ce qui lui donnera un aspect brillant.