



# CÔTES DE BŒUF BRAISÉES

Lorsque vous aurez essayé cette recette facile, vous l'adopterez! Si les côtes de bœuf que vous utilisez sont très épaisses, ajoutez 30 minutes de temps de braisage.



TEMPS DE PRÉPARATION : 35 MIN | TEMPS DE CUISSON : 2 HR | PORTIONS : 6



## À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## INGRÉDIENTS

1,5 kg (3,3 lb) de bouts de côtes de bœuf  
 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de sel  
 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir  
 22 ml (1 ½ c. à table) de sauce soya à teneur réduite en sodium  
 45 ml (3 c. à table) de sauce barbecue, divisée  
 175 ml (¾ de tasse) de farine  
 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive, divisée  
 1 gros oignon, coupé en dés  
 750 ml (3 tasses) de champignons tranchés  
 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf  
 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés, avec jus

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F).
2. Dans un bol, saler et poivrer les côtes de bœuf. Ajouter la sauce soya et 22 ml (1 ½ c. à table) de sauce barbecue et remuer. Laisser mariner à température ambiante pendant 30 minutes.
3. Saupoudrer légèrement les côtes de farine et secouer pour enlever l'excédent.
4. Faire chauffer une casserole lourde et allant au four sur la cuisinière, à feu moyen-élevé. Faire dorer la moitié des côtes de bœuf, en ajoutant 15 ml (1 c. à table) d'huile pour chaque lot. Faire dorer les côtes de bœuf des deux côtés, les retirer de la casserole et réserver. Répétez l'opération pour l'autre moitié.
5. Ajouter le reste d'huile (15 ml ou 1 c. à table) dans la casserole. Ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter les champignons et les faire revenir pendant 2 autres minutes.
6. Ajouter le bouillon de bœuf, la sauce barbecue restante (22 ml ou 1 ½ c. à table) et les tomates (avec le jus). Porter à ébullition.
7. Remettre les côtes dans la casserole. Remuer pour que la viande soit recouverte de sauce. Porter à ébullition. Couvrir la casserole d'un couvercle bien ajusté et mettre au four. Faire braiser les côtes pendant 90 minutes. Servir chaud.

### TRUCS

- » Conserver les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer la chaudière dans des contenants sécuritaires pour les aliments, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus, avant de servir.