Ragoût de bœuf à la polenta gratinée

Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de colza HOLL
1 cs	purée de tomates
1 cs	farine
3 dl	vin rouge
5 dl	fond de bœuf
2 branches	romarin
4 branches	thym
2	carottes
2	carottes jaunes
2	oignons rouges
1 bouquet	persil
8 dl	bouillon de légumes
2 dl	crème
200 g	polenta fine
50 g	sbrinz AOP râpé
	noix de muscade fraîchement râpée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

609	kcal
51 g	de protéines
20 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Tipp

Ce plat peut parfaitement être préparé la veille et simplement gratiné avant de passer à table. Dans ce cas, la cuisson au four doit être prolongée de 10-15 minutes afin que la polenta soit bien dorée, et le ragoût bien chaud.

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2 Saler et poivrer le ragoût. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter la purée de tomates et faire brièvement revenir le tout. Tamiser la farine par-dessus et bien mélanger. Ajouter le vin rouge, le fond de bœuf et les brins d'herbes, puis laisser le ragoût mijoter à couvert pendant environ 2 heures et 30 minutes, jusqu'à tendreté.

3 Peler les carottes et les couper en cubes. Peler les oignons, les couper en deux, puis en lamelles. Incorporer les deux à la viande et laisser mijoter.

4 Hacher le persil.

5 Une fois la viande tendre, porter le bouillon et la crème à ébullition dans une casserole. Verser la polenta en pluie et laisser gonfler à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, incorporer la moitié du fromage et assaisonner la polenta avec du sel, du poivre et de la muscade.

6 Rectifier l'assaisonnement du ragoût avec du sel et du poivre, ajouter le persil. Verser la viande et sa sauce dans un plat à gratin. Napper le tout de polenta et parsemer du fromage restant.

7 Faire gratiner le ragoût pendant environ 25 minutes au four préchauffé à 200° C (chaleur tournante) ou à 220° C (chaleur inférieure et supérieure) jusqu'à ce que la polenta soit bien dorée.