

boeuf aux 3 poivrons et vin rouge

<http://comete59.wifeo.com/>



Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de boeuf tendre
un oignon
3 poivrons (un rouge, un jaune et un vert)
un peu de farine
un peu de coulis de tomate
un verre de vin rouge
sel ,poivre margarine pour la cuisson

- 1.couper la viande en petit carré de 1 cm envrion
 2. laver ,evider les poivrons et les couper en lamelles,
éplucher l'oignon et coupez le en morceau
 - 3.dans un cocotte en fonte faire fondre la margarine ,ajouter le sel et le poivre selon votre goût
y mettre les legumes et faire dorer quelques minutes ,puis ajouter la viande
 - 4.laisser cuire encore quelques minutes en remuant, puis ajouter une bonne cuieillerée de farine
 - 5.bien mélanger, puis ajouter un peu de coulis de tomate
 - 6.mélanger à nouveau et ajouter le vin rouge,
si la sauce est trop épaisse ,ajouter un peu d'eau ou de vin selon votre goût
 - 7.bien mélanger et couvrir ,laisser mijoter environ 15 minutes,
- c'est prêt! à table!