

PALERON MARINE

Pour 4 personnes

Préparation : 24 H.

Cuisson : 50 mn à 1 H.

Ingrédients : Utiliser les **doses** de viande conseillées par votre coach. Choisir du paleron.
1 bouteille de vin rouge je recommande un petit ventoux.
4 oignons moyens.
Huile d'olive.
1 cuillère à café de gingembre moulu. **1** bouquet garni. **2** cuillères de farine type 80. **2** branches de céleri.
1 cuillère à soupe de **gros sel marin** et quelques **grains de poivre**.

Réalisation : Préparer la **marinade** dans un plat en terre y verser le litre de vin rouge, les oignons émincés, le gros sel, les grains de poivre, le gingembre, un morceau de paleron par convive, les **2** branches de céleri coupé en morceaux, un bouquet garni et rajouter **4** cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre au frais et faire mariner pendant **24 H**.

Le lendemain réserver les **oignons** de la marinade après les avoir égouttés. Sortir les **4** morceaux de viande bien les égoutter et les **essuyer** avec du sopalin. Dans une poêle les faire revenir avec **2** cuillères à soupe d'huile d'olive.

Prendre une cocotte y faire chauffer **1** cuillère à soupe d'huile d'olive, chauffer y mettre les morceaux de viande. Ensuite jeter une première cuillère de **farine** et bien remuer puis rajouter la deuxième cuillère de farine, faire bien **blondir**.

Transférer le liquide de la marinade jusqu'à recouvrir les morceaux de viande y rajouter le **céleri**. Faire **mijoter** la viande pendant **50** mn tout en remouillant

régulièrement avec la marinade pour pas que cela attache.

Avant la fin de la cuisson de la viande faire revenir les oignons émincés rapidement dans un **wok** pour qu'il restent **craquants**.

Servir la viande avec 2 cuillères à soupe de sauce 1 cuillère d'oignons et accompagner d'une dose de pâtes fraîches ou tout autre féculent.

BON APPETIT