

## *Bourguignon de Boeuf Épicé aux Haricots Rouges et Grains de Maïs*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 3 heures**

### Ingrédients:

- CARBONADES DE BOEUF	1.2 kg
- OIGNON(S)	½
- CAROTTE(S)	4 petites
- FARINE	1.5 c à soupe
- EAU	400 ml
- BOUILLON DE VIANDE	1 cube
- COULIS DE TOMATES	150 ml
- HARICOTS ROUGES	250g
- MAÏS (GRAINS)	125g
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- CURRY EN POWDRE	½ c à café
- PAPRIKA	½ c à café
- AIL EN POWDRE	½ c à café
- CONCENTRÉ DE TOMATES	1 noix
- SEL	
- POIVRE	



### Recette:

- Emincez l'oignon.
- Pelez et coupez les carottes en bâtonnets.
- Dans une cocotte, faites fondre du beurre de cuisson et saisissez-y les morceaux de viande. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Placez les oignons et les bâtonnets de carotte dans la cocotte. Laissez étuver quelques minutes.
- Replacez alors les morceaux de bourguignon dans la cocotte puis saupoudrez de farine, curry, paprika, ail en poudre et piment de Cayenne. Mélangez le tout.
- Arrosez ensuite avec le mélange eau – coulis de tomates et ajoutez le cube de bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 2 heures.
- Egouttez et rincez les haricots rouges et les grains de maïs.
- Ajoutez-les dans la sauce ainsi que le concentré de tomates et poursuivez la cuisson 1 heure supplémentaire.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez bien chaud.

### Remarque:

Accompagnez de croquettes de pommes de terre, purée, riz, semoule ou pâtes.