Plats

#Bœuf bourguignon

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 300 minutes

Ingrédients :

600 g de bourguignon

4 oignons

4 carottes

1 bouquet garni

1 bouteille de vin rouge assez bon

100 g de beurre

Sel

Poivre

Préparation :

Couper l'[oignon](https://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-l-oignon_1.aspx) en morceaux. Le faire revenir dans une poêle au [beurre](https://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx). Une fois transparent, le verser dans une cocotte en fonte de préférence.

Procéder de même avec la viande mais en plusieurs fois, jusqu'à ce que tous les morceaux soient cuits. Les ajouter au fur et à mesure dans la cocotte. Ne pas avoir peur d'ajouter du beurre entre chaque fournée.

Quand toute la viande est dans la cocotte, déglacer la poêle avec de l'eau ou du vin et faire bouillir en raclant pour récupérer le suc. Saler, poivrer, ajouter au reste.

Recouvrir le tout avec une partie du vin et faire mijoter quelques heures avec le [bouquet garni](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_realiser-un-bouquet-garni.aspx) et les [carottes](https://www.marmiton.org/pratique/fruits-et-legumes_la-carotte_1.aspx) en rondelles.

Le lendemain, faire mijoter au moins 2 heures en plusieurs fois, ajouter du vin ou de l'eau si nécessaire.

#Colombo de poulet

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients :

4 cuisses de poulet

1 oignon

1 aubergine

1 courgette

3 pommes de terre

6 gousses d'ail

1 échalote

3 cuillères à soupe de thym

2 cuillères à soupe de persil

1 cuillère à café de coriandre

1 cuillère à soupe de piment de Cayenne ou 1 piment vert

3 cuillères à soupe d'épices à colombo

Citron

1 cuillère à soupe de vinaigre

15 cl de lait de coco

Poivre

Sel

Préparation :

Préparer la [marinade](https://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_marinades_1.aspx) avec une [échalote](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_echalotes.aspx), 4 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 tasse d'eau, 1 cuillère à café de [coriandre](https://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_coriandre_1.aspx) et 1 cuillère à soupe de Colombo.

La verser sur le poulet salé et poivré et laisser toute une nuit au réfrigérateur.

Dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec une gousse d'ail écrasée.

Ajouter le poulet le faire dorer sur toutes ses faces en ajoutant peu à peu le jus de macération.

Ajouter les pommes de terre, les [aubergines](https://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_l-aubergine-se-marie_1.aspx) et les [courgettes](https://www.marmiton.org/pratique/fruits-et-legumes_la-courgette_1.aspx) coupées en gros cubes, le jus de citron et les épices (sauf ail et colombo).

Laisser cuire 15 minutes à couvert.

Incorporer le Colombo et bien mélanger. Laisser mijoter 15 min toujours à couvert.

Verser le lait de coco et laisser cuire encore 5 minutes non couvert à feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec du riz.

#Blanquette de poisson

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

600 g de lieu noir ou de cabillaud

400 g de champignon de Paris en boîte

1 oignon

15 cl de vin blanc

15 cl de crème fraîche liquide

Poivre

Sel

Bouquet garni

Farine et de beurre

Préparation :

Emincer l'[oignon](https://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-l-oignon_1.aspx) et le faire dorer avec un peu de beurre.

Rajouter les [champignons](https://www.marmiton.org/ingredients/legumes_champignon.aspx) égouttés puis le vin blanc et porter à ébullition.

Ajouter ensuite la crème, le [bouquet garni](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_realiser-un-bouquet-garni.aspx), le sel et le [poivre](https://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_poivres_1.aspx).

Mélanger et laisser un peu réduire.

Rincer les [filets de poisson](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_cuisiner-des-filets-de-poisson.aspx), les éponger puis les passer dans la farine (en éliminant l'excédent).

Ajouter les filets dans la cocotte et baisser le feu.

Faire cuire 20 mn.