



GRILLADE DES MARINIERS DU RHONE

Dans une cocotte, faire suer les oignons émincés dans un peu d'huile d'arachide sans coloration.

Couper le paleron en gros cubes et les carottes en rondelles épaisses avant de les incorporer dans la cocotte.

Saisir la viande et la garniture aromatique quelques instants sur feu vif.

Saupoudrer de farine et mouiller avec le vin blanc.

Couvrir d'eau à hauteur.

Poivrer et laisser cuire au pendant 2h30 à feu très doux.

Mixer les anchois et le beurre ramolli.

Juste avant de servir, incorporer cette préparation dans la cocotte.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Enjoy your meal !!



LES RECETTES DU CONFINEMENT



Recette d'ARLETTE HUGON
une vraie mère lyonnaise d'adoption ayant débuté en 1968
dans une brasserie et atteint le sommet avec la reprise du
bouchon en 1985,
alors l'un des plus typiques bouchons lyonnais.

WWW.SPPB.EU



Pour 4 pers.

1 kg de paleron de bœuf
4 oignons
3 carottes
40 g de farine
75 cl de vin blanc des Côtes-du-Rhône
125 g d'anchois à l'huile
75 g de beurre
Sel et poivre

