

# Mijoté de bœuf au fenouil et carottes

## **Ingrédients:**

- 500 à 700 g de bœuf à Daube
- 2 ou 3 fenouils
- 500 g de carottes
- 1 oignon
- 125 g d'olives noires
- concentré de tomate
- huile d'olive
- 1 ou 2 cuillère de farine
- sel
- poivre
- herbes de Provence



## **Préparation de la recette :**

Faire revenir les oignons dans un faitout ou une cocotte avec l'huile d'olive.

Ajouter le bœuf et le faire revenir avec les oignons jusqu'à ce qu'il soit bien doré de partout.

Saupoudrer avec la farine, bien mélanger pour bien répartir la farine puis ajouter progressivement un peu d'eau ou de bouillon de légume.

Mettre 1 ou 2 cuillères à soupe de concentré de tomate.

Ajouter les fenouils découpés en morceaux, les carottes découpées en rondelles et les olives.

Ajouter de l'eau ou du bouillon jusqu'à presque recouvrir la viande et les légumes.

Saler, poivrer et ajouter des herbes aromatiques à votre goût.

Laisser cuire au moins 1h30 à petit bouillon.