



Mon boeuf carottes/olives

Ingrédients :

- **des morceaux de boeuf**
- **3 gros oignons**
- **2 poignées d'olives vertes**
- **7 carottes**
- **sel**
- **poivre noir**
- **carvi**
- **1 bouillon cube (Kub'or)**
- **curry**
- **de la farine pour épaissir la sauce**
- **beurre ou margarine**

Préparation :

Faire revenir dans une marmite les oignons coupés en lamelles fines avec la viande de boeuf coupée en morceaux dans le beurre. Cuire doucement afin que les oignons roussissent sans griller.

Assaisonner avec les épices et le cube de bouillon et ajouter les carottes coupées en rondelles et les olives vertes.

Faire encore revenir afin que le tout s'imprègne des épices.

Ajouter ensuite 1 litre d'eau environ afin que l'eau recouvre les carottes et la viande.

Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la sauce soit réduite. Il faut qu'il reste de la sauce car cela se mange avec du pain !

Diluer un peu de farine dans de l'eau et l'ajouter à la sauce. Laisser cuire encore 5 mn et arrêter la cuisson. Laisser la sauce se reposer, elle n'en sera que meilleure.

Bon appétit !