

## Irish stew



### Pour trois à quatre personnes

- 1 morceau de jarret de bœuf d'environ 500 g coupé en gros morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail
- 3 oignons
- 200 g de bacon
- 3 cuillères à soupe de farine
- 50 cl de Guinness
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 tiges de céleri branche
- Poivre, sel éventuellement

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer la viande sur tous les côtés. Retirer la viande et ajouter l'ail écrasé, l'oignon émincé et le céleri coupé en brunoise.

Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

Ajouter le bacon coupé en morceaux, mélanger trois minutes puis remettre le bœuf et mélanger.

Saupoudrer de farine, mélanger pour qu'elle enrobe bien la viande.

Ajouter le concentré de tomate et la Guinness, puis la sauce Worcestershire. Mélanger, poivrer, ajouter environ 300 ml d'eau, couvrir et enfourner pour deux à trois heures à 170°C, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Comme tous les plats en sauce, cet Irish Stew sera nettement meilleur réchauffé (et si, comme moi, vous le dévorez après une séance d'aquaponey et de Pilates, alors là c'est le top).