

Bœuf aux oignons de Lézignan

Pour 6 personnes :

1 kg de gîte, 3 gros oignons de Lézignan, 3 verres d'eau, 4 cuillérées à soupe d'huile, 1 clou de girofle, ail, grains de coriandre, sel poivre, bouquet garni, persil.

Découper la viande en morceaux.

Les faire dorer dans l'huile à la cocotte. Ajouter les oignons coupés en lamelles. Bien remuer. Ajouter l'eau, le sel, le poivre, les grains de coriandre, le clou de girofle et le bouquet garni.

Couvrir, laisser cuire à feu très doux trois heures environ.

Surveiller la cuisson. Servir avec un hachis d'ail et de persil.

Conseils : le bœuf mijote doucement. Si l'on ne dispose pas du temps nécessaire, utiliser un auto cuiseur qui permet de réduire considérablement le temps de cuisson en préservant la qualité des aliments.