

Bœuf aux bananes vertes

INGRÉDIENTS, 700 gr de bifeck de flanc / 350 ml de bouillon de bœuf / 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail émincée / 2 ou 3 tomates blanchies, pelées et hachées / Sel / 6 cuillères à soupe d'huile / 1 ou 2 bananes vertes (plantains) mûres / 6 œufs



1 Coupez la viande en 3 ou 4 morceaux et les mettre dans une cocotte. Ajoutez le bouillon et éventuellement un peu d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 2 heures à feu très doux. 2 Laissez refroidir. 3 Égouttez et conservez le bouillon pour un autre usage. Défaire la viande avec les doigts, la mettre dans un bol, ajoutez l'oignon, l'ail, les tomates et du sel. 4 Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu doux dans une sauteuse et y faire revenir le mélange pendant 15 min environ, jusqu'à ce que le liquide de cuisson soit évaporé et que l'oignon soit tendre. 5 Pelez les bananes et les coupez en deux dans le sens de la longueur. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu moyen dans une poêle et y faire frire les bananes 3 min environ sur chaque face. 6 Mettre la préparation à la viande dans un plat. Disposez les œufs tout autour et les bananes au milieu et servir immédiatement. 7 Accompagnez de riz vénézuélien et de haricots à œil noir à la mode vénézuélienne.

Vin conseillé : un vin rouge du Jura, cépage Trousseau ou Pinot Noir à servir entre 13 et 16 °C.



Les accords parfaits

De l'apéritif au dessert, les rouges du Jura savent se montrer généreux. Le Trousseau plus tannique se marie à merveille avec vos viandes grillées comme une côte de bœuf, vos petits gibiers en sauce, et aussi les fromages les plus affinés comme le morbier.