



## Bœuf au thym

### Ingrédients pour 5 à 6 personnes :

- 1kg de daube de bœuf,
- 2 gros oignons,
- Huile,
- Bouillon de légumes,
- Cumin moulu,
- Quatre épices (mélange), sel, poivre gris, 1 gros bouquet de thym.

### Préparation :

Dans un faitout de fonte faire bien dorer les morceaux de viande par petites portions, les retirer, puis faire revenir les oignons hachés. Ajouter la viande, le bouillon, les épices, le sel, le poivre et la moitié du bouquet de thym. Faire mijoter à feu doux en rajoutant de l'eau si nécessaire. Quand la viande est cuite (3-4 h), retirer le thym et le remplacer par le thym frais restant. Couper le feu et attendre cinq minutes avant de servir : le thym donne toute sa saveur à ce plat. Servir avec des pommes de terre, des pâtes ou du riz.

### Accueil Paysan Occitanie

10, rue du Général Lapasset - 11 300 Limoux

Tél. 04 30 07 39 15 - E-mail : [occitanie.pm@accueil-paysan.com](mailto:occitanie.pm@accueil-paysan.com)

[www.accueil-paysan-occitanie.com](http://www.accueil-paysan-occitanie.com)

[@Accueil.Paysan.Occitanie](https://www.instagram.com/accueil.paysan.occitanie)

