



## **Le Boeuf aux anchois**

Recette de cuisine sur ProvenceTV visible ici : <http://www.provencetv.fr/le-boeuf-aux-anchois>

### **Ingrédients pour 6 personnes**

- 15/20 tranches de paleron de boeuf
- Une vingtaine de filets d'anchois à l'huile (vendu par pot)
- 3 feuilles de lauriers sauce
- 1 demi verre d'huile d'olive
- 60 grammes de capres
- Vin rouge suggéré Côtes du Rhône (environ 1/3 à verser et le reste à la dégustation)
- 3 gousses d'ail
- Salade mache ou roquette
- 10/12 Pommes de terre

Le temps de cuisson peut varier de 3 à 4 heures, à feu doux

Pour réaliser la sauce à salade j'utilise

- Moutarde (Fin gourmet)
- Sel Poivre
- Vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- Vinaigre de Jérez (ou Xérès)

et si vous appréciez, laissez nous un message ici : <http://www.provencetv.fr/livre-dor-2>

Bon appétit

Elise