



Boeuf à la provençale



Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 800 g de gîte de bœuf coupé en cubes
- 500 g d'aubergines épluchées et coupées en dés
- 500 g de courgettes épluchées et coupées en rondelles
- 500 g de tomates pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 poivron vert coupé en lanières
- 1 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de thym coupé surgelé
- sel, poivre



Préparation

- Faire dorer à feu vif la viande et les oignons dans une cocotte chaude à revêtement anti-adhésif, sans ajout de matière grasse.
- Déglacer, si nécessaire avec un peu d'eau. Mettre la viande et les oignons brunis dans un autocuiseur. (vous gagnerez du temps pour la cuisson).
- Puis ajouter les légumes et le thym.
- Verser 1 verre d'eau sur le mélange. Saler, poivrer.
- Fermer hermétiquement l'autocuiseur et compter 50 mn de cuisson à partir de la montée en pression.

