



## Fricandó

Plat traditionnel de la cuisine catalane, à ne pas confondre avec le "fricandéau" de l'Aveyron, il est cité dans de très anciens livres de cuisine dès le 18<sup>e</sup> siècle. A base de minces filets de bœuf, certains le cuisineront aussi avec de la viande de veau. Il n'en est que meilleur après l'avoir laissé reposer quelques heures.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kilo de bœuf (filet)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 3 tomates mûres
- 40 g de champignons secs ou frais.
- Huile d'olive
- Farine
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 verre de vin Rancio
- 1 carré de chocolat noir
- Sel et poivre

Picada :

- 1 tranche de pain rassis
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée d'amandes
- Persil
- 40 g de chocolat noir à 70 % de cacao au moins
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Faire tremper les champignons dans l'eau froide pendant 2 heures. Puis égouttez-les bien.

Farinez de chaque côté, vos filets de bœuf tranchés finement.

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites frire les filets de bœuf, et réservez.

Émincez les oignons et les carottes.

Dans la même huile, faire revenir les oignons, les carottes et l'ail dégermé, en remuant lentement, pour dorer uniformément.

Lorsque l'oignon est prêt, ajoutez les tomates pelées et râpées, le vin rancio.

Laissez cuire doucement quelques minutes à température moyenne.

Ajoutez les filets de bœuf et versez le vin blanc.

Ajoutez de l'eau pour recouvrir toute la viande, salez et poivrez. Laissez cuire à ouvert environ 30 minutes.

Pendant ce temps-là, préparez la picada.

Faites dorer les amandes et les concasser grossièrement dans un mortier. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, mettez à dorer les gousses d'ail pelées et coupées en deux et le pain. L'ail doit être bien roussi.

Ajoutez le chocolat, le persil dans le mortier, versez le contenu de la poêle et pilez.

Incorporez le vinaigre.

Au bout des 30 minutes, ajoutez vos champignons, la picada. Remuez et laissez cuire à nouveau 10 minutes.

Il ne reste plus qu'à déguster. Bon profit !

