

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

JOUES DE BOEUF POUR UN BOURGUIGNON

Pour 4 personnes :

800g joues de boeuf - 2 oignons - 2 échalotes géantes ou 4 petites - 10 grains de poivre noir - 1 branche de thym - 2 carottes 2 gousses d'ail - 2 feuilles de laurier - 1 bouteille de bon vin rouge -

La veille : couper les joues en cubes. Eplucher les oignons, les échalotes et les couper en 6 morceaux. Peler et couper en rondelles les carottes. Ne pas peler les gousses d'ail, les écraser avec le plat de la lame d'un couteau. Dans un grand plat ou une boîte hermétique, placer les cubes de joues, les oignons, les échalotes, les carottes, les aulx, le thym, le laurier, le poivre et verser dessus le tout la bouteille de vin. Couvrir et entreposer au réfrigérateur.

Le lendemain, préchauffer le four à 150° (th.5).

2 càs d'huile d'olive - 20g beurre doux - 1 càs farine - 50cl vin rouge - sel - poivre -

Egoutter les cubes de joues d'un côté, la garniture aromatique en gardant la marinade. Dans une cocotte en fonte (elle doit pouvoir aller au four) chauffer l'huile d'olive (ou autre). Faire revenir la viande 6 minutes tout en remuant de temps en temps. Saler, poivrer. Retirer la viande. Sur feu doux faire revenir dans le beurre la garniture aromatique pendant 10 minutes. Ajouter la viande, saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine. Remuer et laisser revenir 4 minutes. Déglacer avec le vin rouge. Réduire. Ajouter la marinade. Couvrir, Enfourner et cuire 3h00. Goûter pour vérifier l'assaisonnement avant de servir.

*** si vous trouvez que la sauce n'a pas assez réduit. Porter à ébullition sur le feu, baisser et laisser cuire jusqu'à la consistance désirée.**

**** vous pouvez servir comme moi avec un gratin de macaroni (recette [ICI](#)).**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr