

Bœuf

Joues de bœuf au vin rouge, asperges blanches poêlées, olives taggiasche



10h15 30 min 3h45 6h 457

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher la carotte avec un économe.
- 2 Éplucher l'oignon et piquer le clou de girofle dedans.
- 3 Couper la tomate et la carotte en morceaux grossiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Mettre les joues de bœuf dans la cocotte et déposer les morceaux de carotte, de tomate et l'oignon.
- 5 Presser les gousses d'ail avec la plat de la lame d'un couteau, les mettre dans la cocotte.
- 6 Prendre un morceau de vert de poireau, une feuille de laurier, le thym, le persil et les ficeler dans le poireau. Mettre avec le bœuf.
- 7 Verser le vin rouge dans la cocotte.
- 8 Préparer 6 heures à l'avance voire la veille.
- 9 Réserver au réfrigérateur pendant 6 heures.

Étape 2

Cuisson du boeuf

- 1 Préchauffer un four à 180°C (Th.6).

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la joue de boeuf

600 g **Joue(s) de boeuf**

Ingrédients pour les asperges

12 **Asperge(s) blanche(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la marinade et la sauce

1 litre(s) **Vin rouge**
1 **Carotte(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
0.5 **Oignon(s)**
1 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
1 **Tomate(s)**
1 branche(s) **Thym**

- 2 Sortir la marinade du réfrigérateur et passer le vin dans un chinois au-dessus d'une casserole.
- 3 Conserver les garnitures dans la cocotte.
- 4 Porter le vin à ébullition sur feu vif en mélangeant à l'aide d'un fouet, flamber le vin pour l'adoucir.
- 5 Éteindre le feu et verser sur la joue de bœuf.
- 6 Porter la cocotte à ébullition, saler, poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 3 heures dans le four baissé à 150°C (Th.5).

Étape 3

Préparation des asperges

- 1 Mettre une casserole à l'envers sur une planche à découper et la filmer. La casserole va permettre de peler les asperges sans les casser.
- 2 Poser une asperge sur la casserole, la peler à l'aide d'un économe.
- 3 Recommencer l'opération avec le reste des asperges.
- 4 Réunir les asperges tête en bas et les ficeler sur trois tours. Couper et faire deux noeuds.
- 5 Tailler la base des asperges pour qu'elles soient toutes à la même taille.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 7 Mettre du gros sel à ébullition, plonger les asperges pendant 13 mn environ.
- 8 Vérifier la cuisson des asperges avec la lame d'un couteau puis les égoutter sur du papier absorbant.
- 9 Couper la ficelle et réserver.

Étape 4

Préparation des olives

- 1 Presser un demi citron sur un presse agrume et réserver.
- 2 Hacher finement les câpres avec un couteau éminceur.
- 3 Réserver dans un bol.
- 4 Éplucher et ciseler l'ail.
- 5 Réserver dans le bol avec les câpres.
- 6 Couper les olives en deux puis en bâtonnets.
- 7 Réserver avec l'ail et les câpres.
- 8 Râper la peau du citron au-dessus du bol d'olives, d'ail et de câpres en ne prélevant que le jaune.
- 9 Verser le jus de citron dans le bol avec l'huile d'olive, ajouter du sel et le piment d'espelette.
- 10 Mélanger le tout avec une cuillère à café.

Étape 5

Réalisation de la sauce et finition des asperges

- 1 Sortir la cocotte du four.
- 2 Mettre la viande dans un plat à l'aide d'une écumoire,

1 feuille(s) **Poireau**
 1 feuille(s) **Laurier**
 1 branche(s) **Persil plat**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 15 g **Beurre**

Ingrédients pour les olives

80 g **Olives noires**
 1 **Citron(s)**
 6 cl **Huile d'olive**
 10 g **Câpres**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Salade(s)**

recouvrir de papier aluminium pour la conserver au chaud.

- 3** Passer la sauce au chinois au-dessus d'une casserole.
- 4** Porter la sauce à ébullition.
- 5** On peut ajouter un carré de chocolat noir à 75% dans la sauce, le mariage est délicieux.
- 6** Quand la sauce réduit et devient épaisse, éteindre le feu et ajouter le beurre en morceaux.
- 7** Secouer la casserole pour faire fondre le beurre.
- 8** Ajouter du poivre et goûter pour ajuster l'assaisonnement. Réserver.
- 9** Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 10** Déposer les asperges quand la poêle est bien chaude.
- 11** Assaisonner de sel et tourner les asperges à l'aide d'une spatule pour colorer les autres faces.
- 12** Assaisonner de sel et de poivre puis débarrasser sur du papier absorbant.

Étape 6

Dressage

- 1** Couper en deux les asperges, les dresser dans le coin d'une assiette.
- 2** Ôter le papier aluminium et couper les joues de bœuf en deux.
- 3** Placer un morceau de joue de bœuf au centre des asperges et parsemer de condiment aux olives.
- 4** Napper le tout de sauce marinade.
- 5** Décorer éventuellement avec de la ficoïde glaciale et servir.