Thomas L'Hérisson

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.