

## Bœuf

# Joues de boeuf braisées au vin rouge, foie gras poêlé et légumes d'hiver



**7h05** **35 min** **6h30** **0** **843**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des joues de boeuf

- 1 Préchauffer le four à 140°C (Th.4/5).
- 2 Porter à ébullition le vin rouge dans une casserole puis le faire flamber.
- 3 Saler et poivrer les joues de bœuf puis les faire colorer dans une cocotte. Retirer les joues et réserver.
- 4 Laver l'orange et prélever quelques zestes à l'aide d'un zesteur. Réserver.
- 5 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Les tailler en gros cubes à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Éplucher et émincer les oignons à l'aide d'un couteau éminceur. Éplucher les gousses d'ail.
- 7 Faire colorer les dés de carotte et l'oignon émincé dans la cocotte.
- 8 Ajouter la farine, l'ail et le thym puis verser le vin rouge et porter à ébullition.
- 9 Ajouter les joues de bœuf et les zestes d'orange, mettre le couvercle et enfourner pendant 6 heures. Les joues doivent être fondantes.

Lorsque les joues sont cuites, les retirer de la cocotte à

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la cuisson des joues de boeuf

700 g **Joue(s) de boeuf**  
500 g **Carotte(s)**  
500 g **Oignon(s)**  
1 litre(s) **Vin rouge**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 branche(s) **Thym**  
1 c. à soupe **Farine**  
20 g **Beurre**  
1 c. à soupe **Miel**  
1 **Orange(s)**

#### Ingrédients pour les légumes d'hiver

500 g **Cèpe**  
3 **Salsifis**  
1 **Panais**  
0.25 **Boule de céleri**  
1 **Oignon(s)**  
40 ml **Huile d'olive**  
20 g **Beurre**

- 10 l'aide d'une écumoire et les réserver au chaud.
- 11 Passer le jus dans un chinois placé au-dessus d'un bol à l'aide d'une spatule.
- 12 Verser le jus dans une casserole, faire réduire sur feu vif jusqu'à obtention d'une consistance nappante.
- 13 Ajouter le beurre, le miel, mélanger et réserver au chaud.

## Étape 2

### Préparation des légumes d'hiver

- 1 Laver plusieurs fois les champignons puis les laisser tremper pendant quelques minutes dans un saladier d'eau vinaigrée.
- 2 Cette opération permet d'enlever les résidus de saleté.
- 3 Egoutter les champignons, les tailler en lamelles et réserver.
- 4 Éplucher les salsifis, le panais, le céleri et les oignons puis les tailler en dés.
- 5 Faire chauffer un faitout avec l'huile d'olive et le beurre, ajouter l'oignon, les salsifis, le céleri, le panais et les champignons.
- 6 Laisser compoter sur feu très doux.
- 7 Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

## Étape 3

### Cuisson des foies gras

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, quadriller les escalopes de foie gras sur une face, poivrer.
- 2 Faire poêler les escalopes de foie gras dans une poêle anti-adhésive très chaude, puis finir sur feu doux.
- 3 La cuisson totale ne doit pas durer plus d'une minute, environ 30 secondes par face, suivant les goûts.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Déposer la compotée de légumes au centre de l'assiette, mettre une joue de bœuf dessus.
- 2 Napper la viande avec la sauce, déposer une escalope de foie gras poêlé.
- 3 Décorer éventuellement avec du cerfeuil ou bien avec des noisettes torréfiées et concassées.

2 c. à soupe **Vinaigre de vin**

1 **Sel**

1 **Poivre**

**Ingrédients pour les foies gras poêlés**

4 **Escalope(s) de foie gras de canard**

1 **Poivre Mignonette**

**Ingrédients pour le dressage**

1 **Cerfeuil**

1 **Noisette(s) entière(s)**