

Bœuf

Bœuf carottes façon guillaume delage



52h40	2h	2h40	48h	437
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 3 jours avant, commencer par laver et éplucher les légumes de la garniture aromatique, c'est à dire les carottes, l'oignon et le poireau.
- Les tailler en paysanne avec un couteau éminceur et les réserver ensemble dans un saladier.
- Éplucher le morceau de gingembre frais. Réserver.
- Enfermer le thym dans la feuille de laurier et les attacher solidement à l'aide de ficelle de cuisine.
- Éclater les gousses d'ail en pressant avec la paume de la main. Réserver.
- Laver l'orange et avec l'économe prélever l'écorce.
- Privilégier une orange issue de l'agriculture biologique dont l'écorce ne contiendra pas de pesticides.
- Avec un couteau d'office, retirer la partie blanche située sur le dessous des écorces d'orange. Réserver.
- Verser le vin rouge dans une cocotte et le porter à ébullition.
- Le flamber en faisant très attention.
- Faire chauffer une poêle et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Lorsque l'huile est chaude, faire poêler sans coloration

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson du boeuf

800 g **Joue(s) de boeuf**
 1 litre(s) **Vin rouge**
 1 **Carotte(s)**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Poireau**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 2 branche(s) **Thym**
 1 feuille(s) **Laurier**
 20 g **Gingembre frais**
 1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
 1 **Orange(s)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

2 **Carotte(s)**
 2 **Carotte(s)**
 1 c. à café **Graines de cumin**

les carottes, l'oignon et le poireau.

- 13** Ajouter cette garniture au vin rouge qui a fini de flamber et le retirer du feu.
- 14** Ajouter également au vin rouge le thym et le laurier, les gousses d'ail éclatées, les écorces d'orange, le gingembre et l'anis étoilé.
- 15** Filmer la cocotte et laisser la marinade refroidir à température ambiante.

Étape 2

Découpe de la viande

- 1** 2 jours avant, découper les joues de bœuf en gros cubes d'environ 3 cm sur 3 cm et les ajouter à la marinade.
- 2** Re-filmer la cocotte et la placer au réfrigérateur.

Étape 3

Cuisson

- 1** Le jour même, commencer par égoutter la viande et la garniture aromatique en filtrant le tout à travers une passoire et en récupérant le vin rouge dans une casserole.
- 2** Séparer la viande et la garniture aromatique sur deux assiettes différentes.
- 3** Porter le vin rouge à petite ébullition et écumer les impuretés qui se forment à la surface.
- 4** Cela va permettre de coaguler le sang de la viande qui est allé dans la marinade et obtenir ainsi une sauce plus lisse et plus claire en fin de préparation.
- 5** Passer à nouveau le vin rouge à travers un chinois dans une casserole pour terminer de le débarrasser de ses impuretés.
- 6** Remettre la cocotte à chauffer et ajouter un filet d'huile de tournesol.
- 7** Lorsque l'huile est bien chaude, saler les morceaux de joue de bœuf et les faire colorer.
- 8** Les débarrasser sur une assiette et mettre les éléments de la garniture aromatique dans la cocotte pour les refaire poêler.
- 9** Remettre la viande avec la garniture aromatique dans la cocotte et verser le vin rouge filtré chaud.
- 10** Mettre à cuire pendant environ 2 heures à frémissement jusqu'à ce la viande soit fondante et moelleuse, mais qu'elle se tienne encore.
- 11** Attention à ne pas faire bouillir la préparation pour préserver la qualité de la viande à la dégustation.
- 12** Il vaut mieux que la viande soit un peu moins cuite, que trop cuite.
- 13** Pour vraiment optimiser la cuisson du bœuf, éteindre le feu avant que la viande ait fini de cuire et laisser reposer dans le jus chaud.

1 c. à café **Miel liquide**
25 g **Beurre**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la finition de la sauce

10 g **Chocolat noir**
1 c. à soupe **Confiture de
figues**
1 **Vinaigre de Xérès**
1 pincée(s) **Poivre
Mignonette**
1 **Sel**

Ingrédient pour le dressage

2 branche(s) **Persil plat**

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Commencer par laver et éplucher les carottes.
- 2 Avec un couteau éminceur, les tailler en sifflet.
- 3 Pour cela, commencer par tailler un côté en biseau puis donner un quart de tour à la carotte. Retailler en biseau et donner encore un quart de tour... etc...
- 4 Mettre à chauffer un sautoir et faire revenir les sifflets de carottes dans du beurre avec du sel, du piment d'Espelette, les grains de cumin et le miel d'acacia.
- 5 Ajouter de l'eau aux 2/3 et cuire à couvert pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.
- 6 Pendant ce temps, équeuter et concasser le persil plat.
- 7 Éteindre le feu sous les carottes et les garder au chaud.

Étape 5

Finition de la cuisson et de la sauce

- 1 En fin de cuisson de la viande, décanter le tout, c'est à dire passer la totalité de la préparation dans une passoire.
- 2 Réserver la viande cuite dans un plat et couvrir de papier aluminium. Jeter la garniture aromatique.
- 3 Faire réduire le bouillon de moitié.
- 4 L'assaisonner et le parfumer avec le chocolat noir 70% ou plus, la confiture de figues, le vinaigre de xérès, le poivre noir mignonnette et le sel.
- 5 Cet assaisonnement va permettre d'apporter de la douceur et d'obtenir un équilibre et un contraste entre l'acidité et le sucré.
- 6 Recuire la sauce pendant une demi-heure à frémissement.
- 7 Passer la sauce dans une casserole à travers un chinois étamine et rectifier la consistance si nécessaire avec un peu de maïzena et de beurre.
- 8 Verser la sauce sur la viande et réchauffer doucement.

Étape 6

Dressage

- 1 Réchauffer les carottes en enlevant le couvercle pour faire réduire le jus de cuisson pour qu'il se lie et donne un aspect brillant et glacé aux carottes.
- 2 Ajouter au dernier moment le persil concassé aux sifflets de carottes et les servir avec la viande et la sauce.