

Bœuf

Parmentier au bœuf braisé, aux patates douces et au bacon



4h05 **30 min** **3h30** **5 min** **848**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du bœuf braisé et des légumes

- 1 Remplir un saladier d'eau froide. Découper les extrémités des oignons grelots et les placer dans l'eau. Ainsi, ils seront plus faciles à peler.
- 2 Découper et retirer les extrémités des carottes. Les couper en gros morceaux. Réserver dans un bol séparé.
- 3 Faire de même avec le céleri. L'ajouter au bol contenant les carottes.
- 4 Couper les extrémités de l'oignon, retirer sa peau. Le couper en morceaux et l'ajouter au bol.
- 5 Ecraser la gousse d'ail avec le plat de la lame du couteau. Puis retirer la peau et l'ajouter au bol.
- 6 Ajouter le laurier et le thym au bol.
- 7 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5).
- 8 Placer une poêle sur feu vif.
- 9 Saler et poivrer généreusement tous les côtés du bœuf.
- 10 Verser un peu d'huile dans la poêle chaude.
- 11 Mettre la viande dans la poêle, en la posant côté gras.
- 12 Quand la première couche de gras devient brune et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les plats de côtes de bœuf

800 g **Plat de côtes de bœuf**
50 cl **Bouillon de volaille**
50 cl **Vin rouge**
3 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 **Céleri-Branche**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
15 g **Beurre**
2 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Thym**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédients pour les légumes

250 g **Oignon(s) grelot(s)**
200 g **Petits pois**
200 g **Bacon**
2 **Carotte(s)**

croustillante, retourner le morceau de bœuf. Puis le retourner à nouveau côté chair.

- 13 Une fois la viande croustillante et caramélisée sur toutes les faces, la retirer de la poêle, et ajouter les légumes.
- 14 Quand les légumes sont colorés, déglacer la poêle en ajoutant le vin rouge.
- 15 Continuer la cuisson jusqu'à ce que le vin réduise d'environ 75%.
- 16 Choisir un plat en terre, en céramique, en fonte ou en inox qui gardent bien la chaleur.
- 17 Eteindre le feu et verser la viande et les légumes dans le plat. Le couvrir de liquide aux deux tiers.
- 18 Ajouter le bouillon dans le plat, pour recouvrir complètement la viande.
- 19 Couvrir la cocotte de papier aluminium.
- 20 Enfourner pendant trois heures. Puis sortir la viande et laisser refroidir.

Étape 2

Préparation du bœuf

- 1 Une fois la viande cuite et refroidie, la placer dans un saladier à l'aide de pinces de cuisine.
- 2 Filtrer la sauce restante dans une casserole au travers d'un chinois.
- 3 Placer la casserole de sauce sur le feu, faire chauffer sur feu doux.
- 4 Ecumer le gras si nécessaire. Cette cuisson va permettre de concentrer les saveurs et d'épaissir la sauce.
- 5 Retirer les excès de gras présents sur le bœuf à l'aide d'un couteau.
- 6 Effiloche le bœuf à la main. Le réserver dans un bol. Retirer les nerfs entre les muscles.
- 7 Une fois le jus réduit, arrêter la cuisson.

Étape 3

Préparation des patates douces

- 1 A l'aide d'un économe, peler la peau des patates douces. Couper les extrémités.
- 2 Couper les patates douces en dés de taille uniforme. Les placer dans une grosse casserole.
- 3 Remplir la casserole d'eau, la faire chauffer sur feu vif. Saler.
- 4 Couper les extrémités des carottes, les peler et les couper en morceaux de taille uniforme.
- 5 Retirer les oignons grelots de l'eau dans laquelle ils reposaient. Retirer leur peau à l'aide d'un couteau d'office. Les réserver avec les carottes.
- 6 Couper le bacon en dés.
- 7 Placer le bacon dans une poêle. La faire chauffer sur feu moyen.
- 8 Dans une autre poêle, verser de l'huile ainsi que les

1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la purée de patates douces

2 **Patate(s) douce(s)**
30 g **Beurre**
1.5 c. à soupe **Sirop
d'érable**
1 c. à café **Sucre roux**
2 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Ciboulette**

oignons grelots et les carottes. La faire chauffer sur feu vif.

- 9** Assaisonner de poivre noir. Pas besoin de saler, le bacon l'est déjà.
- 10** Faire revenir les légumes en les remuant, l'objectif est de les faire colorer. Ils finiront de cuire au four.
- 11** Ajouter les petits pois dans la poêle contenant les légumes. Choisir des petits pois frais de préférence, ou des petits pois surgelés.
- 12** Ajouter le bacon dans la poêle contenant les légumes, sans le gras.

Étape 4

Préparation du parmentier

- 1** Egoutter les patates douces.
- 2** Les passer dans un moulin à légumes pour les réduire en purée.
- 3** Ajouter le beurre. Mélanger.
- 4** Ajouter le sirop d'érable, le sucre roux, la crème épaisse, le sel et le poivre. Mélanger.
- 5** Préchauffer le four à 230 °C (Th. 7-8).
- 6** Verser la viande effilochée dans un saladier. Ajouter les légumes caramélisés puis la sauce, mélanger.
- 7** Couper le beurre en petits dés. Les ajouter au saladier. Saler, poivrer et mélanger.
- 8** Verser la préparation dans un plat allant au four. La couvrir de purée de patate douce.
- 9** Enfourner pendant 10 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1** Retirer le parmentier du four.
- 2** Emincer de la ciboulette. En parsemer le plat. Servir.