

*Bœuf*

Joue de boeuf aux fonds d'artichauts et aux carottes



1h **15 min** **45 min** **0** **456**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

800 g **Joue(s) de boeuf**
300 g **Oignon(s)**
1 **Huile d'olive**
1 verre(s) **Vin rouge**
3 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à café **Graines de cardamome**
1 **Bouillon cube déshydraté**
2 c. à café **Curry**
1 **Safran**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

300 g **Fond(s) d'artichaut**
500 g **Carotte(s)**
100 ml **Lait de coco**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Découper la joue de boeuf en gros morceaux. Réserver dans une assiette.
- 2 Couper les fanes des carottes et les éplucher à l'économe. Les couper en rondelles et les réserver.
- 3 Eplucher et émincer très finement les oignons.
- 4 Prendre la tête d'ail, en extraire les gousses et les peler.

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Chauffer un faitout à feu vif et y verser de l'huile.
- 2 Déposer les morceaux de joue dans le faitout.
- 3 Remuer afin que les morceaux de viande se colorent correctement.
- 4 Ajouter les oignons et les faire dorer. Si les oignons ou les morceaux de viandes absorbent l'huile, en rajouter. Il ne faut pas que ça attache.
- 5 Ajouter les gousses d'ail et bien mélanger.
- 6 Assaisonner avec une pincée de sel de Guérande.

- 7 Ajouter le curry, mélanger.
- 8 Couvrir à hauteur avec de l'eau.
- 9 Ajouter le vin rouge puis le bouillon cube. Mélanger pour commencer à dissoudre le cube.
- 10 Ajouter les capsules de cardamome et le safran.
- 11 Fermer le faitout avec un couvercle et laisser mijoter pendant 45 minutes à feu doux.

1 Coriandre

Ingrédients pour le dressage

1 Coriandre

1 Paprika

Étape 3

Cuisson des légumes

- 1 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau, ajouter du sel et blanchir les fonds d'artichauts 5 minutes.
- 2 Retirer les fonds d'artichauts avec une écumoire, les réserver dans une assiette.
- 3 Ajouter les carottes au faitout avec la joue de boeuf. Cuire à couvert pendant 10 minutes.
- 4 Couper les fonds d'artichauts en morceaux.
- 5 Verser le lait de coco dans le faitout et assaisonner de grains de poivre.
- 6 Ajouter les fonds d'artichauts.
- 7 Ajouter la coriandre grossièrement hachée pour parfumer le plat.
- 8 Couvrir et laisser réduire la sauce 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Vérifier la cuisson, puis retirer le faitout du feu.
- 2 Déposer directement les joues dans des assiettes.
- 3 Décorer avec un bouquet de coriandre fraîche et du paprika puis servir.