Bœuf

Joue de bœuf en mironton

2h30	30 min	2h	0	416
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson des joues de boeuf

1. Eplucher les carottes.
2. Eplucher l'oignon et le piquer du clou de girofle.
3. Dans un grand faitout, placer les carottes, l'oignon, la viande, le thym, le laurier, le gros sel et le poivre en grain.
4. Couvrir largement d'eau et porter à ébullition.
5. Ecumer si nécessaire.
6. Couvrir et laisser frémir pendant 1 heure 30 minutes.
7. La viande peut être cuite la veille, refroidie et placée au réfrigérateur toute une nuit. Cela permettra de figer la graisse du bouillon et de la supprimer avant la préparation de la sauce.
8. L'utilisation d'un autocuisieur permet de réduire le temps de cuisson de 30 minutes.

Étape 2

Préparation du Mironton

1. Eplucher et émincer les oignons rouges.
2. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre. Ajouter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Viande

- 1 kg **Joue(s) de boeuf**
- 2 **Carotte(s)**
- 2 feuille(s) **Laurier**
- 2 branche(s) **Thym**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
- 6 grain(s) **Poivre noir**
- 2 c. à café **Gros sel**

Sauce Mironton

- 250 g **Oignon(s) rouge(s)**
- 30 g **Beurre**
- 20 g **Farine**
- 50 cl **Bouillon de bœuf**
- 1 c. à soupe **Concentré de tomate**
- 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
- 1 **Sel**
- 0.5 c. à café **Piment d'Espelette**

Dressage

oignons et les faire blondir pendant 5 minutes.

3. Saupoudrer de farine et mélanger délicatement.
4. Quand le mélange beurre/farine commence à roussir, ajouter le bouillon de cuisson des joues de boeuf.
5. Ajouter le concentré de tomate, le vinaigre, le piment d'Espelette et saler un peu si nécessaire.
6. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Les oignons doivent devenir fondants.
7. Couper la viande en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur puis les disposer dans la sauteuse en les recouvrant de sauce.
8. Laisser mijoter de nouveau pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

1. Répartir les tranches de joue de boeuf dans 4 assiettes chaudes.
2. Napper de sauce aux oignons.
3. Saupoudrer de piment d'Espelette et de persil ciselée.

2 c. à soupe **Persil plat**
1 **Piment d'Espelette**