



*A base de viande*

# Terrine de joue de boeuf et petits légumes en gelée



**6h**   **30 min**   **2h**   **3h30**   **166**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

700 g **Joue(s) de boeuf**  
150 g **Petits pois**  
1 botte(s) **Carotte(s)**  
1 botte(s) **Oignon(s) nouveau(x)**  
1 **Oignon(s)**  
5 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
1 **Bouquet garni**  
4 g **Feuille de gélatine**  
1 c. à soupe **Cognac**  
1 c. à café **Sel**  
1 c. à café **Poivre**

## Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes et les oignons nouveaux et les couper en petits morceaux.
- 2 Rincer les petits pois.
- 3 Faire cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée en les gardant un peu croquants.
- 4 Eplucher l'oignon et le piquer avec les clous de girofle.

## Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Mettre la viande dans une cocotte avec les carottes, les oignons nouveaux, l'oignon clouté, le bouquet garni, le sel et le poivre.
- 2 Couvrir d'eau froide et faire cuire à feu doux pendant 1h45.

## Étape 3

Préparation de la terrine

- 1 Egoutter la viande et les légumes.

- 2 Filtrer le bouillon et le faire réduire à 60 cl.
- 3 Faire ramollir la gélatine dans l'eau froide et l'égoutter.
- 4 La faire dissoudre dans le bouillon chaud et laisser refroidir, ajouter le Cognac et mélanger.
- 5 Effiloche la viande.
- 6 Verser un fonds de gélatine dans le bol et faire prendre une demie-heure au réfrigérateur.
- 7 Alternier une couche de viande et de légumes jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 8 Couvrir de gélatine et placer au réfrigérateur pendant 3 heures.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Servir très frais avec du pain croustillant.