



Bœuf

Langue de boeuf braisée



4h

30 min

3h30

0

476

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

800 g **Langue(s) de boeuf**
200 g **Couenne de porc**
1 **Bouquet garni**
2 dl **Vin blanc**
2 litre(s) **Bouillon de bœuf**

Ingrédients pour les légumes

3 **Carotte(s)**
4 **Oignon(s)**

Ingrédients pour le roux blanc

30 g **Beurre**
30 g **Farine**
6 **Cornichon**
2 c. à soupe **Câpres**
1 c. à café **Moutarde**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Pré-cuisson de la viande

- 1 Placer la langue dans une grande casserole et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 15 minutes en écumant de temps en temps.
- 2 Égoutter la langue dans une passoire et réserver.

Étape 2

Cuisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Peler les carottes et les tailler en rondelles. S'il s'agit de carottes nouvelles, les laisser entières. Peler les oignons et les couper en quartiers.
- 2 Tapisser le fond de la cocotte avec les couennes côté peau. Déposer par-dessus les légumes et le bouquet garni.
- 3 Ceci empêchera à la langue de bœuf d'être en contact direct avec le fond de la cocotte et de brûler.
- 4 Poser la langue sur les légumes et couvrir. Faire mijoter pendant 10 minutes sur feu doux.
- 5 Monter le feu au maximum et verser le vin blanc pour le faire bouillir. Ajouter le bouillon de bœuf et porter à

nouveau à ébullition. Assaisonner de sel et poivre.

- 6 Couvrir la cocotte et l'enfourner pendant 3 heures. La retourner plusieurs fois en cours de cuisson.
- 7 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, la chair doit être tendre. Égoutter la langue et la peler avec la lame d'un petit couteau.
- 8 Détailler la viande en tranches régulières et les disposer sur un plat de service. Réserver au chaud.

Étape 3

Préparation du roux blanc

- 1 Filtrer le bouillon de cuisson au chinois et en réserver 20 fois plus que la quantité de farine.
- 2 Égoutter les cornichons et les tailler en petites rondelles.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, sans le colorer. Ajouter la farine en pluie et mélanger à la spatule.
- 4 Lorsque la farine est bien incorporée au beurre, verser progressivement le bouillon filtré. Porter à ébullition en remuant sans cesse, afin d'éviter les grumeaux.
- 5 Ajouter la moutarde, les rondelles de cornichons et les câpres. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et verser dans la saucière.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir la langue de bœuf en tranches accompagnée des légumes et nappée d'un peu de sauce.