

## Bœuf

# Joue de boeuf aux carottes et hareng fumé


**6h20**

TEMPS TOTAL

**20 min**

PRÉPARATION

**6h**

CUISSON

**0**

REPOS

**338**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la joue de boeuf

800 g **Joue(s) de boeuf**  
8 **Carotte(s)**  
40 g **Gingembre frais**  
2 litre(s) **Cidre brut**  
20 cl **Jus de carotte**  
1 **Piment d'Espelette**  
1 **Gros sel**

### Ingrédients pour le hareng

80 g **Hareng(s) fumé(s)**  
0.5 **Citron(s)**  
0.25 botte(s) **Menthe fraîche**  
0.25 botte(s) **Coriandre**  
0.25 botte(s) **Basilic**

## Étape 1

### Préparation du boeuf

- 1 Mettre les noix de joues de boeuf dans une casserole, mouiller avec le cidre brut non sucré.
- 2 Eplucher le gingembre et en prélever quelques rondelles. Les ajouter dans la casserole.
- 3 Saler au gros sel, poivrer au piment d'Espelette.
- 4 Couvrir, porter la casserole à ébullition puis réduire le feu une fois l'ébullition obtenue. Laisser cuire à couvert pendant 5 à 6h.

## Étape 2

### Préparation des carottes

- 1 Peu avant la fin de la cuisson des joues de boeuf, peler les carottes.
- 2 Couper les extrémités, puis les réserver. Vérifier la cuisson des joues de boeuf. Le jus doit avoir réduit et les joues être confites.
- 3 Porter une casserole d'eau à ébullition, saler. Plonger les carottes, laisser cuire sur feu moyen.

## Étape 3

## Préparation des harengs

- 1 Couper les harengs en petits cubes. Réserver dans un saladier.
- 2 Rouler le citron en appuyant légèrement. Le couper en deux et le presser sur le hareng.
- 3 Effeuille et ciseler le basilic, la menthe et la coriandre. Les ajouter au hareng et mélanger.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Egoutter les carottes dans une passoire.
- 2 Déposer un emporte pièce sur une assiette. Le remplir de viande et bien tasser sans hésiter à émietter les morceaux.
- 3 Pour une présentation plus nette, ne pas réaliser ce montage dans l'assiette de dressage car la joue de boeuf rend beaucoup de jus.
- 4 Disposer la viande dans son emporte pièce sur l'assiette de dressage à l'aide d'une spatule.
- 5 Ajouter le jus de carotte préalablement réchauffé, retirer l'emporte pièce.
- 6 Ajouter une ou deux carottes sur le bord, coiffer le boeuf confit avec le hareng. Servir.