Antony Cointre

Bœuf

Joue de boeuf aux carottes et hareng fumé

6h20	20 min	6h	0	338
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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. Effeuiller 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.