Mickaël Gaignon

Bœuf

Paleron de bœuf aux endives braisées

4h10	40 min	3h30	0	529
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du paleron

1. Mettre le four à préchauffer à 180°C (Th.6).
2. Laver et éplucher les légumes de la garniture aromatique, c'est à dire la carotte, l'oignon, l'ail et le poireau.
3. Récupérer un morceau de poireau, réaliser un bouquet garni avec le thym et le laurier en ficelant le tout avec la ficelle de cuisine.
4. Tailler tous les légumes en paysanne.
5. Claquer les gousses d'ail en frappant dessus avec la paume de la main pour les fendre et libérer leur arôme.
6. Mettre la cocotte à chauffer, ajouter un filet d'huile d'arachide.
7. Assaisonner le paleron avec le sel. Une fois l'huile bien chaude, le faire dorer sur toutes ses faces.
8. Une fois le paleron coloré, le retirer de la cocotte, le poser sur une assiette. Ajouter à la place tous les légumes de la garniture aromatique pour les faire suer.
9. Lorsque la garniture aromatique est suée, replacer la viande dans la cocotte, déglacer avec un peu de vin rouge pour faire se décoller les sucs. Puis verser la totalité du vin.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le paleron

- 600 g **Paleron de boeuf**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 0.5 **Poireau**
- 2 branche(s) **Thym**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 litre(s) **Vin rouge**
- 1 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les endives

- 8 **Endive(s)**
- 25 cl **Bouillon de volaille**
- 20 g **Beurre**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 **Sel**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Glaçon(s)**

10 Porter le vin rouge à ébullition, le flamber.

11 Couvrir d'une feuille de papier aluminium et enfourner pendant 2h30.

Étape 2

Cuisson des endives

1 Mettre une casserole d'eau salée à bouillir.

2 Tailler le pied des endives pour récupérer 3 belles feuilles par personne, les réserver au frais.

3 Préparer un saladier d'eau glacée.

4 Lorsque l'eau bout, plonger les endives, les blanchir pendant 1 minute.

5 Égoutter les endives, les mettre dans le saladier d'eau glacée.

6 Une fois bien refroidies, égoutter les endives sur une assiette avec du papier absorbant pour les sécher.

7 Faire chauffer une poêle allant au four avec un peu de beurre.

8 Lorsqu'il devient mousseux, faire dorer les endives sur toutes leurs faces.

9 Ajouter le bouillon de volaille, assaisonner de sel, poivre et sucre.

10 Couvrir et enfourner à 180°C (Th.6) pendant 45 minutes.

11 Ce temps est donné à titre indicatif pour de grosses endives. Adapter le temps suivant la taille.

12 Pendant ce temps, rincer et équeuter le cerfeuil. Le réserver au frais.

13 Récupérer les feuilles d'endives, les retailler aux ciseaux pour arrondir les parties jaunes. Réserver au frais.

14 En fin de cuisson, sortir les endives du four et les égoutter.

15 Les couper en deux et les laisser refroidir.

Étape 3

Réalisation du jus

1 Sortir la cocotte du four.

2 Retirer le paleron, le réserver sur une assiette couverte d'un papier aluminium au chaud.

3 Passer la sauce dans une casserole à travers un chinois puis la remettre sur le feu.

4 Porter la sauce à ébullition, la faire réduire de moitié de manière a obtenir un jus qui nappe la cuillère.

5 Il est possible rendre la sauce plus épaisse en ajoutant une à deux cuillères à soupe de fécule diluée préalablement dans un peu de liquide froid.

6 Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud

Étape 4

Dressage

1 Repasser la viande au four pendant quelques minutes

Ingrédients pour le dressage
0.25 botte(s) **Cerfeuil**

pour la réchauffer.

2. Faire chauffer une poêle avec une noisette de beurre, faire colorer les faces intérieures des demies endives cuites.
3. Tailler une tranche de paleron, la dresser sur une assiette.
4. Disposer à côté les endives en les faisant légèrement se chevaucher, piquer des feuilles d'endives crues, finir avec quelques sommités de cerfeuil.
5. Napper le paleron avec le jus de cuisson.