

RECETTE CUISINE des GONES

LANGUE DE BŒUF EN GELÉE

8 à 10 personnes

Ingrédients :

1 Langue de bœuf (1,800) kg
400 gr de carottes
3 Oignons
6 Feuilles de gélatine ou 2 pieds de veau pour la gelée ou l'agar-agar
1 Bouquet garni, Persil,
Sel & Poivre

Recette:

Laisser dégorger la langue de bœuf dans de l'eau froide 2h.

Dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition la langue. Egoutter et passer sous l'eau froide.

Eplucher les carottes et les oignons. Réserver 1/2 carottes pour la décoration.

Dans un faitout, mettre les légumes, le bouquet garni, salé, poivré.

Ajouter la langue. Couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 2h.

Laisser refroidir la langue dans le bouillon de cuisson.

Retirer la graisse.

Avec la pointe d'un couteau détacher délicatement la peau de la langue.

Couper les carottes en rondelles.

Couler au fond du moule un peu de gelée.

Déposer les carottes et les brins de persil. Laisser prendre au réfrigérateur.

Déposer la langue entière. Couler la gelée. Laisser au froid 4h.

3 Façon de préparer la Gelée

1- **Préparer la gelée** : Tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Filtrer le bouillon. En chauffer 1 litre.

Ajouter les feuilles de gélatines égouttées.

Laisser cuire 3 min en tournant. Laisser refroidir.

2- **Préparer la gelée** : mettre les 2 pieds de veau dans une marmite avec les os de veau, sel, poivre, thym, laurier, l'oignon épluché, piqué des clous de girofle, les carottes coupées en tronçons.

Verser le vin et l'eau.

Porter à ébullition et laisser frémir 45 mn environ, de manière à ramener le jus de cuisson à 1/2 l.

Le filtrer, le laisser refroidir et le dégraisser.

3-Préparer la gelée : l'agar-agar

Pour un demi-litre de préparation liquide à gélifier, il faut peser 2 gr d'agar-agar (en poudre, cela correspond à une cuillère à café rase).

Faire chauffer le liquide avec l'agar-agar et le porter à ébullition pendant 30 secondes.

La cuisson effectuée, verser le liquide dans un contenant (pots, ramequins, etc.) et laisser refroidir.

Définition : l'agar-agar est une algue rouge d'origine japonaise.

Une fois déshydratée et réduite en poudre, elle peut être utilisée en cuisine.

On l'utilise comme gélifiant, tout comme la gélatine (qui est, elle, d'origine animale : (Porc et bœuf).

L'agar-agar a également des propriétés nutritionnelles : il favorise la digestion et l'élimination des toxines.

Il est un allié des régimes minceur.

Bon Appétit

