

RECETTE CUISINE des GONES

POT-AU-FEU DE JOUE DE BOEUF

Ingrédients : pour 6 personnes

1 kg de joues de bœuf
1 botte de carottes
1 poireau
1 oignon piqué de 3 clous girofle
1 bouquet garni
1 botte de navets
4 branches de céleri
400 gr de pommes de terre
2 os à moelle
quelques brins de persil plat
sel, poivre du moulin

Recette:

Posez les joues de bœuf dans un grand faitout, couvrez largement d'eau froide et salez modérément .

Portez à ébullition et écumez le bouillon.

Ajoutez alors 1 carotte en rondelles, 1 poireau, l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni.

Faite cuire pendant 2h .

Pelez le reste de carottes et les navets, les branches de céleri coupez les en tronçons environ 5 cm.

A l'issue de la cuisson enlevez les légumes du début de cuisson et remplacez-les par les carottes, les navets et les tronçons de céleri.

Après 10 minutes de reprise de l'ébullition, ajoutez les pommes de terre et les os à moelle et finissez la cuisson pendant environ 20 minutes.

Dans un plat chaud égouttez les légumes et posez-les avec les os à moelle.

Coupez les joues de bœuf en tranches, dressez-les sur les légumes et parsemez de persil servir très chaud accompagnez de moutarde et de fleur de sel.

Bon Appétit

Recette : 2012

