

RECETTE CUISINE des GONES

BOEUF CAROTTE

Ingrédients : pour six à huit personnes

1 kg de paleron coupé en morceaux d'environ 5 cm de côté
1 kg de gîte ou de joue de bœuf préparé de la même manière
1,5 kg de carottes
2 oignons
25 cl de vin blanc
1 sachet Ariaké pour 20 cl de bouillon de bœuf
1 bouquet garni
100 g de lard fumé
2 morceaux de couenne
50 g de beurre
2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Farine
Sel et poivre
Persil
1 c. à s. de concentré de tomate ou 1/2 c. à c. de harissa (facultatif)

Recette:

La veille, farinez les morceaux de bœuf.

Chauffez une très grande cocotte à feu assez vif et faites-y rissoler la viande de tous les côtés dans 20 g de beurre et l'huile d'olive (procédez en plusieurs fournées pour que les morceaux ne soient pas trop serrés).

Retirez les morceaux de bœuf et gardez au chaud.

Pelez les oignons et hachez-les grossièrement.

Pelez et coupez la moitié des carottes en dés d'environ 1 cm de côté.

Faites fondre les oignons et les dés de carotte, sans coloration, dans la cocotte.

Ajoutez le lard fumé coupé en lardons et laissez rissoler pendant 5 minutes à feu un peu vif.

Versez-y le vin, le bouillon et le concentré ou la harissa diluée, si vous en utilisez.

Ajoutez le bouquet garni, 2 c. à c. de sel et poivrez très généreusement.

Enfoncez la couenne dans le fond de la cocotte puis chaque morceaux de viande.

Couvrez et laissez cuire pendant 2 h 30, remuez 3 ou 4 fois et testez la cuisson de la viande avec la pointe d'un couteau

(Il doit s'y enfoncer très facilement, sinon, prolongez la cuisson).

Laissez tiédir, retirez les couennes et le bouquet garni avant de mettre au frais.

Le jour même, 1 heure avant de servir, dégraissez le plat en retirant la pellicule qui s'est solidifiée sur le dessus.

Si la sauce est trop liquide, égouttez la viande et faites réduire la sauce à feu vif.

Pelez et taillez le reste de carottes en sifflet (biais) de 0,5 cm d'épaisseur et faites-les cuire à l'anglaise.

Faites fondre 30 g de beurre, ajoutez-y les carottes, 2 ou 3 c. à s. de liquide de cuisson des carottes, 2 feuilles de laurier,

un brin de thym et les gousses d'ail en chemise légèrement écrasées.

Salez, poivrez et remuez.

Laissez fondre et dorer légèrement en couvrant la plupart du temps

(les carottes doivent être cuites sans s'écraser) pendant 45 minutes à feu moyen.

Préchauffez le four à 140 °C et réchauffez-y la viande dans la cocotte, en remuant de temps en temps les morceaux.

Servez la viande dans sa sauce, saupoudrée d'un peu de persil et accompagnée de carottes.

Conseil : Dans la cocotte, en début de cuisson, le liquide doit arriver à peu près à mi-hauteur de tous les morceaux de viande.

S'ils sont trop entassés et que certains sont hors du liquide, utilisez deux cocottes.

Source : Recette de Julie Andrieu

Bon Appétit



Recette : 2012