

CUISINE DES GONES

DAUBE DE JOUES DE BOEUF AUX OIGNONS GRELOTS

Ingrédients : pour 6 personnes.

1 k 500 de joues de bœuf
400 g d'oignons grelots
1 bouteille de vin rouge
1 oignon
4 carottes
du persil ciselé
thym et laurier
1 orange
3 gousses d'ail écrasées
sel et poivre
1 petit verre de cognac
3 c à s d'huile d'olive
2 c à s de concentré de tomates



Recette.

Couper la viande en morceaux.
Faire chauffer l'huile dans une casserole pour y dore la viande pendant une dizaine de minutes.
Enlever la viande, réserver.
Mettre alors, l'oignon, l'ail, les épices, le vin et le cognac.
Bien mélanger avant de remettre la viande dans la casserole.
Ajouter la purée de tomates et l'écorce d'orange.
Laisser mijoter pendant à peu près deux heures.
Par ailleurs : faire cuire les carottes et les oignons grelots pendant 15 minutes à l'eau bouillante salée.
Mettre le tout dans un seul plat.
Servez très chaud parsemer du persil plat frais en décoration.



Bon Appétit