



# JOUE DE BŒUF AUX QUATRE ÉPICES ET CORIANDRE

## Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes)

- 1,2 kg de noix de joutes de bœuf
- 20 g de beurre
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 branche de céleri
- 1 CC rase de quatre-épices
- 5 carottes
- 100 ml de rhum ambré
- 60 ml de sauce barbecue
- 1 CS bombée de farine
- 1 petite boîte de tomates concassées (210 g)
- 1 CC de gros sel
- 250 ml d'eau
- 1 CS de coriandre ciselée

## Progression :

Épluchez l'oignon et l'échalote, ciselez-les. Pelez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Ôtez les extrémités de la branche de céleri et coupez-la en dés.

Coupez les joutes de bœuf en gros cubes. Versez l'huile dans une cocotte, ajoutez le beurre et faites chauffer. Quand le mélange commence à crépiter, ajoutez vos morceaux de joutes de bœuf et faites-les dorer une dizaine de minutes à feu vif.

Quand ils ont bien coloré, ôtez-les de la cocotte (mettez-les dans un plat) et à leur place, dans la cocotte, ajoutez les dés d'oignon, échalote, céleri. Laissez cuire 5 min à feu moyen puis ajoutez la farine. Mélangez et versez le rhum, les tomates concassées, le quatre-épices et la sauce barbecue. Mélangez à nouveau, laissez cuire 2 min puis ajoutez les rondelles de carottes, la viande réservée et le gros sel. Mouillez avec l'eau.

Fermez le couvercle de la cocotte en fonte et laissez mijoter au moins 3 h. à 3h30 à couvert, en remuant de temps en temps.

Parsemez après cuisson d'un peu de coriandre ciselée (ou de persil).



TEMPS DE PRÉPARATION  
25 MIN



TEMPS DE CUISSON  
1H35

# RAGOÛT DE BŒUF À LA BIÈRE

## Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes)

- 1,2 kg de paleron de bœuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 3 navets
- 400 g de pommes de terre grenaille
- 1/2 potimarron (ou autre courge)
- 33 cl de bière ambrée
- 40 cl de bouillon de bœuf
- 2 CS de concentré de tomates
- 1 CS de farine
- 1 bouquet garni
- 2 cc de paprika
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## Progression :

Coupez le bœuf en cubes réguliers. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faites dorer la viande sur feu vif 3-4 min de chaque côté.

Pendant ce temps, émincez finement l'oignon. Pelez et coupez les carottes en tronçons et les navets en cubes. Lavez les pommes de terre.

Réservez la viande dans une assiette et faites revenir les oignons. Saupoudrez de farine, mélangez bien. Déglacez avec un peu de bière, grattez le fond de la cocotte afin de récupérer les sucs de cuisson puis laissez réduire. Ajoutez la viande dans la cocotte ainsi que les légumes émincés, le paprika et le concentré de tomates. Recouvrez du reste de bière et du bouillon de bœuf, mélangez.

Portez à ébullition puis ajoutez le bouquet garni et faites cuire à couvert 1h sur feu doux. Pelez et coupez le potimarron. Ajoutez le dans la cocotte au bout d'1h de cuisson puis poursuivez 30 min. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MIN



TEMPS DE CUISSON

2H00

# *SOURIS D'AGNEAU CONFITE AUX ÉPICES*

## *Ingrédients :*

(Pour 4 personnes)

- ① 4 souris d'agneau
- ② 4 tiges de citronnelle
- ③ 1 carotte
- ④ 2 oignons
- ⑤ 4 gousses d'ail
- ⑥ 30 g de gingembre
- ⑦ 1 CC de purée de piment
- ⑧ 1 CS de quatre épices
- ⑨ 4 CS de sauce soja
- ⑩ 2 CS de miel liquide
- ⑪ Poivre du moulin

## *Progression :*

Retirez les premières feuilles des tiges de citronnelle, coupez la partie près du bulbe en rondelles et le reste en bâtonnets. Pelez les oignons et l'ail et hachez-les grossièrement, râpez le gingembre et la carotte.

Mélangez tous ces ingrédients sauf les bâtonnets avec la purée de piment, le mélange quatre-épices, la sauce soja, le miel, salez à peine et poivrez. Ajoutez 50 cl d'eau chaude à ce mélange et laissez tiédir un peu.

Faites chauffer le four à 180°. Mettez les souris dans une cocotte allant au four, versez la préparation dessus, ajoutez les bâtonnets réservés et faites cuire 2 h. Baissez à 150° à mi-cuisson. Servez accompagné de légumes.



TEMPS DE PRÉPARATION  
30 MIN



TEMPS DE CUISSON  
2H00

# JARRET DE VEAU À LA GREMOLATA

## Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes)

- 6 tranches de jarret de veau
- 1 gros oignon
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 CS de fond de veau en poudre
- 2 CS d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Pour la gremolata :

- 4 filets d'anchois à l'huile
- Le zeste d'un citron
- Le zeste d'une orange
- 3 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat

## Progression :

Pelez l'oignon et les carottes, pelez la branche de céleri. Émincez finement l'oignon, coupez les carottes et le céleri en petits dés. Dans une grande cocotte, faites dorer sur chaque face les tranches de jarret dans l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180°C. Retirez les tranches de jarret de la cocotte, mettez à la place le hachis d'oignon, céleri et carottes. Laissez fondre doucement en remuant pendant 7 à 8 min.

Saupoudrez de fond de veau, mouillez avec le vin blanc et ajoutez le jarret. Couvrez et enfournez pour 45 min. Baissez à 150°C et continuez la cuisson 1 h.

Pendant ce temps, préparez la gremolata : râpez finement les zestes d'orange et de citron. Pelez et hachez l'ail. Rincez puis ciselez le persil. Dans une assiette, écrasez à la fourchette les filets d'anchois puis mélangez-les à l'ail, au persil et aux zestes.

Après 1 h 45 min de cuisson, retirez le couvercle de la cocotte et laissez cuire les tranches de jarret encore 15 min à découvert. Ajoutez la gremolata dans la sauce de cuisson, faites 2 min, rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud.



TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN



TEMPS DE CUISSON  
15/20 MIN

# BURGER DE BOEUF AUX ÉCHALOTES CARAMÉLISÉES, BRIE ET TRUFFE NOIRE

## Recette pour 4 personnes

4x 180 g de bœuf haché  
4 pains à hamburger  
4 tranches de fromage de Brie  
6 échalotes  
40 g de beurre non salé  
1 cuill à soupe d'huile d'olive  
1 cuill à café de feuilles de thym frais  
Sel et poivre  
4 cuill à soupe de tartuffata

## Préparation :

Pelez et émincez les échalotes. Dans une poêle de taille moyenne, faites fondre le beurre et l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajoutez les échalotes émincées, le thym, une pincée de sel et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées (environ 15 minutes). Une fois la cuisson terminée, retirez-les du feu et mettez-les de côté.

Pendant que les échalotes caramélisent, façonnez le bœuf en 4 galettes égales. Assaisonnez chaque galette de sel et de poivre noir fraîchement moulu.

Préchauffez une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les galettes de bœuf pendant environ 1 à 2 minutes de chaque côté en fonction de la cuisson désirée.

En fin de cuisson, placez une tranche de brie sur chaque galette pour la faire fondre légèrement.

Faites dorer les pains à burger et badigeonnez légèrement l'intérieur des pains à burger avec la tartuffata.

Pour assembler le burger, commencez par déposer le steak de bœuf et le Brie fondu sur le pain du dessous puis une généreuse quantité d'échalotes caramélisées. Refermez par le pain du dessus et servez.