



LE BŒUF CAROTTE : JOUE DE BŒUF

Fane de carotte au jus d'orange et cumin

Purée de persil plat

Sauce bordelaise

Ingrédients	Quantités	Progression
Joues de bœuf	2	La veille parer les joues et les faire mariner dans le vin rouge avec oignon, carottes, clou de girofle, feuilles de laurier, thym, gros sel et mignonnette. Faire mariner au moins 12 heures.
<u>Marinade</u>		
Vin rouge tannique	1	
Carottes	1,5 l	
Oignons	2	Egoutter la viande et la garniture aromatique, faire colorer les joues à feu vif. Mijoter jusqu'à ébullition la marinade et le fonds de veau en vérifiant l'assaisonnement. Pendant ce temps, suer dans une casserole la garniture aromatique, ajouter les joues puis mouiller avec le fonds. Laisser mijoter au four durant 4 bonnes heures à 180°.
Clou de girofle	2	
Feuille de laurier	1	
Branche de thym frais	1	
Gros sel, mignonnette	1	
<u>Sauce</u>		
Vin rouge de la marinade	25 cl	
Fonds de veau		Blanchir 3 fois les kumquats, les cuire dans le sirop léger avec la badiane, la vanille et cannelle. Mixer les kumquats, détendre légèrement la purée avec le sirop et passer au tamis, réserver.
<u>Garnitures</u>		
Grosses carottes fanes	4	
Jus d'orange		
Gastrique à base de sucre et cumin	1	Eplucher les carottes fanes en conservant les fanes. Faire une gastrique sucre et cumin et déglacer au jus d'orange. Cuire les carottes dans cette gastrique à cuisson croquante.
Botte de persil plat	1	
<u>Purée de kumquats</u>		
Kumquat	400 g	Équeuter le persil plat. Le cuire à l'anglaise dans de l'eau très salée. Bien égoutter. Passer au mixer et tamis. Réchauffer au bain-marie.
Sirop léger	1,5 l	

