

Accueil > Allier plaisir et cuisine > Pot-au-feu de joue de boeuf



POT-AU-FEU DE JOUE DE BOEUF

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
3 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 joues de boeuf, bien parées et nettoyées par votre boucher
- Vinaigre de vin rouge
- 4 carottes entières épluchées
- 4 navets entiers épluchés
- 1 boule de céleri-rave épluché, coupé en quartiers
- 4 blancs de poireau entiers
- 1 cœur de chou vert
- 2 patates douces épluchées
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 25 cl de vin blanc
- Gros sel, poivre en grains

PRÉPARATION

PRÉPARATION
15 min

RÉPOS
20 min

CUISSON
2 heures 45 min

1. Lavez les joues de boeuf et frottez-les de vinaigre de vin rouge. Laissez-les reposer 20 minutes sur une assiette.
2. Dans une grande cocotte ou un faitout, portez 1.5 l d'eau à frémissement. Ajoutez les joues de boeuf et laissez bouillir quelques minutes en écumant plusieurs fois. Ajoutez ensuite les carottes et les navets, le bouquet garni, l'oignon, 1 cuillerée à soupe de gros sel, 1 pincée de poivre en grains et le vin blanc. Rectifiez le niveau d'eau ; la viande doit être recouverte. Portez de nouveau à frémissement, couvrez et faites cuire 2 heures.
3. Pendant ce temps, faites blanchir le chou dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-le.
4. Au bout de 2 heures de cuisson, ajoutez le céleri-rave, les patates douces et le chou. Laissez encore frémir 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez alors les blancs de poireau attachés en botte et laissez encore cuire 15 minutes.
5. Servez simplement la viande tranchée avec les légumes et le bouillon. On peut garnir d'un peu de gros sel et d'un filet d'huile d'olive.

L'ASTUCE DE CHEF

Ne jetez pas le bouillon. Gardez-le au frais (au réfrigérateur ou sur votre balcon en hiver) et, le lendemain, retirez toute la graisse en surface, puis faites-le chauffer et filtrez-le.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5 g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10 g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Risotto poulet champignons

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)



Coquilles Saint-Jacques sauce aux herbes

[EN SAVOIR PLUS](#)



Pain de saumon à la normande

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043331 - 09/2023