

# JOUE DE BŒUF EN DAUBE

Octobre 2008 (Actualisé en février 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g de joue de bœuf
- ★ 1 petit poireau
- ★ 2 belles carottes
- ★ 2 petits oignons paille
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 50 cl de vin rouge (Bergerac)
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 40 g de beurre
- ★ 1 boîte de concentré de tomates (70 g)
- ★ 1 cube de bouillon de bœuf
- ★ 1 carré de chocolat noir
- ★ 1 demi-cuillère à café de thym de Provence
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Egouttoir, Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 15 mn

Cuisson : 3h15

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 14,70 € (soit 3,68 € par personne)



## Recette :

Couper la viande en cubes de 3 cm de côté. Éplucher les carottes, les tailler en tronçons. Peler les oignons et les échalotes, les couper en deux. Éliminer les extrémités du poireau (racines et feuilles vertes foncées) et effeuiller la branche de céleri, les couper en tronçons de 3 cm de long. Rincer les légumes, les égoutter. Porter 10 cl d'eau à ébullition dans une petite casserole, couper le feu, ajouter le cube de bouillon et laisser dissoudre. Dans une cocotte en fonte faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen, ajouter les légumes, les gousses d'ail en chemise et faire suer le tout 5 minutes en remuant continuellement. Retirer et réserver. Mettre à la place les morceaux de joue et les faire dorer sur toutes les faces. Remettre les légumes, arroser avec le vin rouge et le bouillon, ajouter le concentré de tomates, le thym, le carré de chocolat, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux 3h15 en remuant de temps en temps. Servir avec une purée maison ou des linguines.

## Boisson :

Un Bergerac rouge servi à 16°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.