

Joues de bœuf dans un bouillon céleri-vin rouge



La différence est là.

- Durée totale: 2 h
- Temps actif: 30 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** joues de bœuf suisse
- 650 g** céleri
- 4** oignons
- 3 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 4 dl** vin rouge sec
- 6 dl** bouillon de bœuf
sel
poivre du moulin
- 2** feuilles de laurier
- 4 cs** sirop de fleurs de sureau

Valeurs nutritives

1 portion (sans le risotto ni le pesto) contient env.:

- 538** kcal
- 42 g** de protéines
- 17 g** de glucides
- 25 g** de lipides

- Sans gluten
- sans lactose

Conseil

Mieux vaut commander les joues auprès de ton boucher.

Préparation

- Sortir les joues de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Peler le céleri et les oignons, puis les détailler en dés.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu vif et y saisir les joues env. 3 minutes de chaque côté. Les sortir ensuite de la cocotte. Ajouter les oignons et le céleri, et faire dorer 2-3 minutes. Déglacer avec le vin rouge, puis allonger avec le bouillon de bœuf. Saler, poivrer, ajouter les feuilles de laurier, puis déposer les joues de bœuf dans ce bouillon. Couvrir et laisser cuire env. 90 minutes à feu doux.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

3 Verser ensuite le sirop de fleurs de sureau dans la sauce, porter de nouveau le tout à ébullition, puis saler et poivrer selon son goût. Retirer les feuilles de laurier, sortir les joues de bœuf et les couper en portions. Servir sans attendre sur des assiettes préchauffées avec les légumes braisés et la sauce.

Accompagner d'un risotto au vin blanc saupoudré de sbrinz râpé et nappé d'un pesto de persil.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.