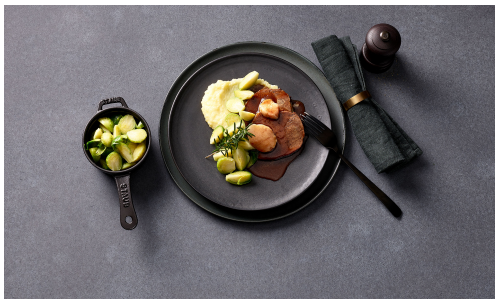
Épaule de bœuf braisée à la sauce bordelaise

Mon choix.

Durée totale: 2 h 40 min

Temps actif: 1 h

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

Viande

1.2 kg	rôti d'épaule de bœuf suisse
8 morceau	os à moelle de bœuf suisse (commander à l'avance auprès de la boucherie)
200 g	carottes
200 g	céleri
150 g	poireau
1	oignon
2	clous de girofle
	sel
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs	purée de tomates
2.5 dl	porto rouge
7.5 dl	vin rouge corsé
4 dl	fond de bœuf corsé
4 brins	romarin
1 feuille	laurier
1 cs	fécule

Purée de pommes de terre et choux de bruxelles

1.2 kg	pommes de terre farineuses
4 dl	lait
80 g	beurre
	sel
	muscade
800 g	choux de Bruxelles

2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 dl bouillon de légumes
poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

821 kcal
62 g de protéines
43 g de glucides
28 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Faire tremper les os à moelle pendant au moins une heure, de préférence plus longtemps, en changeant l'eau de temps en temps. Ainsi, on extrait le sang et la moelle prend une belle couleur blanche.

Préparation

1. Sortir le rôti de bœuf du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Mettre les os à moelle dans un récipient, les couvrir d'eau froide et les laisser tremper pendant 1 heure.

2. Peler les carottes et le céleri et les couper en cubes. Parer le poireau, le laver et le couper en morceaux. Peler l'oignon, le couper en deux puis le piquer avec les clous de girofle.

3. Préchauffer le four à 180° C à chaleur supérieure et inférieure (chaleur tournante à 160° C).

4. Saler le rôti. Dans une cocotte, le saisir de tous les côtés dans l'huile très chaude, puis retirer. Faire revenir les légumes dans le fond de cuisson. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson quelques instants. Déglacer au porto et laisser réduire presque complètement. Ajouter le vin rouge, le fond, les herbes et la viande et porter le tout à ébullition. Braiser le rôti au four pendant 2 heures 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

5 Pour la purée, éplucher les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

6 Porter à ébullition le lait et le beurre, assaisonner de sel et de muscade. Ajouter les pommes de terre passées au passe-vite et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

7 Parer les choux de Bruxelles, les laver et les couper en quatre ou en deux selon leur taille. Les faire revenir dans l'huile, ajouter le bouillon, couvrir et cuire à l'étuvée pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

8 Extraire la moelle de l'os et la couper en tranches.

9 Retirer le rôti de la sauce et le réserver au chaud. Passer la sauce au tamis, la remettre dans la casserole et la porter à ébullition. Délayer la fécule dans un peu d'eau froide, l'ajouter à la sauce et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange se lie. Saler et poivrer. Ajouter la moelle et la réchauffer dans la sauce. Trancher le rôti et le déposer dans la sauce.

10 Dresser le rôti de bœuf avec la sauce, les choux de Bruxelles et la purée sur des assiettes préchauffées et servir.