

Joues de bœuf et sauce aux fruits des bois



Mon choix.



Durée totale: 2 h 45 min



Temps actif: 45 min



Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 joues de bœuf suisse d'env. 200 g chacune
- sel, poivre (1)
- 2 cs d'huile de colza HOLL
- 2 branches de thym
- 3 cs de sucre
- 3 dl de vin rouge
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 3 dl de bouillon de bœuf
- 300 g de tagliatelles
- 250 g de mélange de fruits des bois, p. ex. neurons, framboises
- 1 cc de fécule
- sel, poivre (2)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 728 kcal
- 54 g de protéines
- 67 g de glucides
- 19 g de lipides



Contient du gluten



sans lactose

Préparation

- 1 Éponger la viande, pour la sécher, retirer l'excès de graisse, bien l'assaisonner de tous les côtés (1).
- 2 Faire revenir la viande dans une cocotte avec l'huile chaude pendant env. 5 minutes de tous les côtés, puis la retirer.
- 3 Éplucher les échalotes, les couper en deux, les faire revenir dans la même cocotte pendant env. 5 minutes, ajouter le thym. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser légèrement. Déglacer avec le vin et le vinaigre, laisser réduire de moitié.

- 4 Ajouter la viande et le bouillon, porter à ébullition. Laisser mijoter la viande à couvert au four préchauffé à 140 °C (chaleur tournante/air pulsé) pendant env. 2 heures jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 5 Cuire les tagliatelles al dente dans de l'eau bouillante salée selon les indications figurant sur l'emballage, les égoutter et les réserver au chaud. Retirer la viande de la cocotte et la réserver également au chaud.
- 6 Ajouter les fruits rouges à la sauce, laisser mijoter env. 5 minutes, délayer la fécule dans 2 cs d'eau, l'incorporer, réchauffer, assaisonner (2).
- 7 Dresser les joues de bœuf avec la sauce et les tagliatelles.