

Sauté de joue de boeuf au citron

Difficulté : Facile

Préparation : 25 min / Cuisson : 2 h 30

Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ✓ 300 g de joue de boeuf | ✓ 1 échalote |
| ✓ 1 citron | ✓ 1 oignon |
| ✓ 50 g de sucre | ✓ 1 bonne pincée de thym |
| ✓ 50 cl de vin rouge | ✓ 1 brin de romarin |
| ✓ 15 cl de coulis de tomates | ✓ 1 cuil à soupe de farine |
| ✓ 1 cuil à soupe de miel | ✓ 1 cuil à soupe d'huile d'olive |
| ✓ 2 carottes | ✓ Sel / Poivre |

Préparation :

Recettes de Caline

Coupez la joue de boeuf en petits cubes et farinez-les.

Pelez et taillez les carottes en brunoise.

Pelez et ciselez l'échalote ainsi que l'oignon.

Ôtez le zeste du citron, le couper en petits morceaux, pelez le citron à vif et coupez-le en rondelles assez fines

Dans une cocotte, faites rissoler les morceaux de viande dans de l'huile d'olive à feu vif.

Retirez-les et réservez-les.

Remplacez-les par les carottes, l'échalote et l'oignon et faites-les suer sur feu moyen.

Mouillez avec le vin rouge, le coulis de tomates et le miel. Portez à ébullition, ajoutez les cubes de viande et les zestes de citron. Salez, poivrez.

Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu très doux 2 h 30.

Pendant ce temps, mettez les rondelles de citron dans une casserole, avec le sucre, le thym et le romarin, couvrez d'eau à hauteur et faites-les confire à feu doux.

A la fin de la cuisson, ajoutez les tranches de citrons dans la cocotte et servez accompagné de pommes de terre

Bon appétit à toutes & tous !!