

Fondant provençal de joue de boeuf



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
5909	Noix de joue de boeuf coupée 40/60 g	1.6 Kilo
44438	Brunoise provençale 2,5 kg Paysan Breton	0.4 Kilo
237452	Purée de carottes CE2 2,5 kg Bonduelle	600 Gramme
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	0.25 Gramme
	Jus de veau	10 Centilitre
	Pois chiche	150 Gramme
	Olives vertes	100 Gramme
	Poivre	PM
	Sel	PM
	Vinaigre	5 Centilitre

Etales de préparation

- 1 Marquer la viande au four à chaleur sèche à 250°C sur une grille jusqu'à coloration
- 2 Marquer les oignons en cuisson dans une sauteuse. Déglacer avec le vinaigre après coloration
- 3 Ajouter les pois chiches, les olives et le jus de veau. 10 minutes après ébullition, ajouter la viande
- 4 Après 1h de cuisson, ajouter la brunoise de légumes. Rectifier l'assaisonnement (sel/poivre)
- 5 En fin de cuisson, lier la sauce avec la purée de carottes

Fondant provençal de joue de boeuf

L'astuce du chef

La cuisson mixte permet à la viande de garder toute son humidité et de rester fondante après cuisson. La liaison avec une purée de légumes permet de ne pas ajouter de roux à la sauce. Elle est ainsi plus légère

Laurent Lapierre, conseiller culinaire PassionFroid