



Rouelles de joues de boeuf en pot-au-feu sauce bordelaise

Pour 4 personnes :
Temps de préparation : 15mn (1h pour la moelle)
Temps de cuisson : 3h

Ingrédients :
1,6 kg de joues de boeuf préparées, coupées en morceaux par votre boucher
4 bouillons Kub de boeuf
200 g de carottes
600 g d'épinardsbeurre
1 pincée de noix de muscade râpémoutarde forte
1/2 botte de ciboulette
fleur de sel, poivre du moulin

Sauce bordelaise :
25 g de moelle de boeuf
2 échalotes grises
2 dl de vin rouge1 branche de thym
1 feuille de laurier1
5 dl de demi-glace de viande
15 g de beurre
1 cc de persil plat hachésel
poivre du moulin

Valeur énergétique :670 kcal/personne2 800 kJ/personne

Couper la moelle en petits dés, la faire dégorger 1h dans un bol d'eau froide, la blanchir 1mn dans une petite casserole d'eau bouillante salée, l'égoutter, réserver.Eplucher, ciseler les échalotes et les mettre dans une petite casserole, à feu doux, avec le vin rouge, une pincée de sel, le thym et le laurier. Les faire réduire (le temps nécessaire) des deux tiers, ajouter la demi-glace.Hors du feu, incorporer le beurre en petits morceaux. Passez au chinois, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud.Au moment de servir, ajouter la moelle et le persil.Dans le faitout, avec les bouillons Kub, en écumant souvent, cuire les joues 3h à petits bouillons.Egoutter, laisser refroidir les joues, les rouler en boudin dans le papier film, réserver au réfrigérateur.Laver, égoutter, éplucher les légumes, équeuter les épinards.A la mandoline, émincer finement les carottes.Dans la sauteuse, à feu moyen, au beurre, en commençant par les carottes, cuire les légumes 'al dente', saupoudrer de muscade, saler, poivrer, réserver au chaud.Préchauffer le four à 180°C (Th.6).Au couteau, trancher les joues filmées, en rondelles épaisses, les moutarder généreusement sur une face.Sur 3 épaisseurs, en alternance, les garnir de légumes.Les disposer dans un plat allant au four, les napper de sauce bordelaise, les enfourner, les cuire 20mn en les arrosant souvent.Dresser les rouelles au centre d'assiettes chaudes, les napper du restant de sauce, les parsemer de ciboulette ciselée. Conseil du sommelier* : Brouilly ou Moulin à Vent.

