



JARRET DE BOEUF AUX HERBES

Un plat ancien, bon marché , adaptable aux différents régimes ... et néanmoins particulièrement goûteux

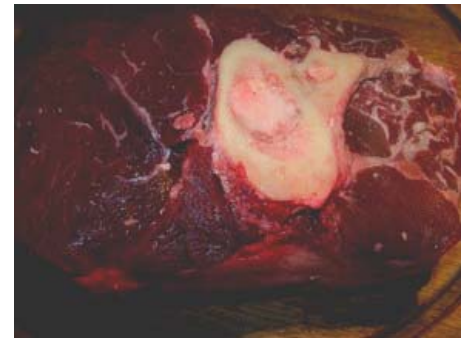
Ingrédients :

une grosse tranche de jarret de boeuf (rouelle)
du blanc de poireau
corps gras de votre choix
mélange piquant
un bouquet garni (voir fiche " vieille chouette")
vin doux corsé au choix

des carottes
gros bouquet d'herbes fraîches(note 2)
poudre de 4 épices
poudre de Perlimpimpin
du bouillon" vieille chouette"

Méthode:

Préparez et découpez en petits bouts le poireau . Pelez et coupez les carottes en rondelles . Hachez grossièrement les "herbes"



Dans le corps gras brûlant - Ici nous avons choisi un petit peu de saindoux -(comme nos grands mères) C'est . pas plus "toxique" (*si on ne le fait pas brûler*) que l'huile de palme hydrogénée !!. Et puis c'est pas tous les jours qu'on trouve une rouelle de boeuf bien placée au milieu de l'os !.

Faites revenir le jarret sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit bien doré . Sortir la viande et l'"égoutter" à fond (note 1) . La tenir au chaud dans une cocotte chaude fermée dans un four très doux (ou couverte dans un plat chaud par un couvercle en silicone ou si vous n'en avez pas avec une feuille de film et sous un torchon plié dessus)



Dans lacocotte vide (mais pas essuyée) faites revenir les poireaux qui deviennent transparents , ajoutez les rondelles de carottes et faites "blondir" le tout . Mouiller avec du bouillon "vieuille chouette" et du vin doux .pour "déglacer" le poêlon . Choisissez un Archangelis de Gaillac (si vous le trouvez, mais du Rivesaltes blanc coupé de bouillon pourra très bien aller . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin.



"Enterrez" votre rouelle de boeuf dans cette "cuisinée" de légumes , accompagnez-la du "bouquet garni" , poivrez peu . Portez à ébullition à couvert . Fermez avec soin le couvercle .

Au bout d'un bon quart d'heure ajoutez vos herbes sur le dessus . Elles vont tomber en quelques minutes . Touyez donc un peu . Repartissez tout autour de la viande . Couvrez soigneusement . Et là deux cuissons possibles: tous petits bouillons au coin du feu ou dans un four doux .

Dans tous les cas surveillez la cuisson car si la viande doit être cuite elle ne doit pas être molle ... non plus que les garnitures Sinon sortez les avant la fin pour que la cuisson soit "égalisée"

Otez le bouquet garni . et laissez "glouglouter" jusqu'au service

ACCOMPAGNEMENT

Préparez des "tagliatelles" de carottes en les coupant en lanières avec votre épluche-légumes (note 1) Bien sûr si vous avez une mandoline (... et que vous savez très bien vous en servir pour ne pas risquer d'y laisser un doigt !) vous aurez une régularité de coupe parfaite . Assaisonnez à la poudre de Perlimpimpin

Conservez vos "tagliatelles" au frais, jusqu'à la cuisson . A faire cuire au dernier moment pour les porter bien chaudes sur la table en accompagnement du plat

Mettez-les dans une cocotte spéciale "FAO"(ou un sac plastique noué comme vous savez le faire) au four à ondes avec quelques gouttes d'eau pour les faire cuire "al dente", (note 1) . Juste attendrir le légume mais *ne pas trop le cuire* : il ne doit pas s'écraser . Réservez au chaud cocotte close enveloppée dans un "sac" isotherme .

Servez-les dans une petite coupelle car ainsi chacun sera libre de déguster jarret et légumes ensemble ou non, selon les goûts de chacun . Néanmoins il y a une "complémentarité" , une "complicité réelle" entre le moelleux de la viande en sauce et le côté "craquant-sucré" des "tagliatelles" de carotte .

Inversement si vos convives le souhaitent, ils pourront les déguster séparément . Dans ce cas proposez un peu de beurre fondu chaud mêlé d'un jus d'orange sanguine avec les "tagliatelles"

Ne servez pas de salade verte classique avec cet ensemble : une vinaigrette "tuerait" l'harmonie de votre mélange ! Servez-la à part avec le fromage .Choisissez donc un plateau de divers chèvre (à la limite quelques brebis frais et mi frais) avec le vin blanc doux que vous aurez utilisé pour la sauce :vous serez très agréablement surpris

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Au besoin vous essayez la viande avec du papier linge pour les "sans gras" .

(note 2) les herbes seront aussi variées que vous le souhaitez . Au printemps profitez de toutes les jeunes pousses du jardin (armoise , chénopodes , fleurs de choux , laitue sauvage, orties, pissenlit , poireaux des vignes etc) ...ou des plus "classiques" (bettes-cardes, épinards, feuilles de choux , laitue romaine, menthe(s) etc..

Pour servir dans une assiette chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème la mettre quelques secondes au four à ondes avec quelques gouttes d'eau puis la sécher soigneusement)

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans votre poudre de Perlimpimpin .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans gras" faites bien attention à bien "essorer" les gras de cuisson moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous . Dans le cas d'un service séparé des tagliatelles de carotte faire une sauce avec juste du yaourt 0% fouetté avec une cac de miel de lavande.

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" préférez les salsifis aux carottes. Les salsifis contiennent peu de sucre mais surtout de l'inuline donc sans danger pour votre taux d'insuline. Vous pouvez également utiliser des courgettes tant pour la sauce que pour la garniture de "lasagnes" . Attention la cuisson des légumes sera plus rapide pour la courgette que pour les salsifis . Faites les cuire séparés si vous souhaitez utiliser les deux . Dans ce cas on les réunira au dernier moment afin de préserver leur bonne "présentation" certes, mais surtout leurs textures et leurs parfums différentes Pour un service séparé des "tagliatelles" faire une sauce bien onctueuse avec de la crème fraîche double et 1/2 cac de moutarde "vieille chouette" + 1 quartier de pomme mixée . Pour "déglacer" vous oubliez le vin doux et prenez un décoction "vieille chouette" à base de tilleul, de mélisse et de lippia .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A