



## LE BOEUF

### JOUE DE BOEUF ABRICOTS ET CAROTTES

#### Ingrédients

1 ou 2 joues de boeuf (note 1)  
du lard fumé LVC  
un peu de persil  
belle échalote,  
piquant LVC  
"boulhon" LVC  
1 cuillère de corps gras au choix

abricots (selon saison note 2)  
carottes pas trop grosses  
ail. au goût ou persillade LVC1  
un oignon (si, possible rouge)  
poudre de Perlimpimpin  
vinaigre du VH et vinaigre de céleri LVH

#### Méthode

Épluchez et coupez les carottes en biais pour avoir une homogénéité des volumes des morceaux : pour une cuisson régulière

Hacher l'échalote et l'oignon . Coupez l'ail en morceaux moyens si vous n'avez pas de petites gousses d'ail .Vous hacherez à part, le persil ,tout à l'heure pour qu'il ne s'oxyde pas

Faites revenir vos lardons fumés dans très peu de corps gras . Notez que si vous aimez le goût mais n'aimez pas les retrouver, vous pouvez les hacher . Dès qu'ils commencent de fondre "montez" la viande

Faites revenir dans le corps gras très chaud la joue de boeuf : si cela est bien saisi vous allez former partout une pellicule dorée "sèche" qui va protéger la chair intérieure et y maintenir les sucs, le jus . Il faut donc bien dorer tout le tour votre (ou vos) morceaux de viande .Égouttez et tenez la viande au chaud.

Dans le fond de cocotte (avec les lardons) faites dorer vos morceaux de carottes . Dès que l'eau de végétation est sortie, mettez-y dorer échalote, oignon et aulx .



Pendant ce temps selon la saison :

soit vous avez un e "boâte" de coulis d'abricots maison,

soit mettez des oreillons d'abricots dans votre mixer pour faire un coulis Gardez-en quelques uns coupés en petits cubes que vous ajouterez aux légumes en trains de dorer .

Laissez "fondre" un peu "déglacez" avec vos vinaigres et couvrez de coulis d'abricots **PLUS si nécessaire** la quantité de boulhon LVC pour couvrir largement .

**T.S.V.P -->**

Activez le feu et après quelques minutes d'ébullition vive rajoutez la viande . Assaisonnez légèrement avec piquant de LVC et poudre de Perlimpimpin : vous rectifierez en plus en fin de cuisson Couvrez très soigneusement la cocotte .

Maintenez sa température pour une cuisson fondante de Fernand Raynaud il faut :

A mi cuisson , plutôt vers la pas durcir la viande , rectifiez

Les "avec sel" ne mettront le le moelleux à la viande



autour de 80° le temps nécessaire la viande . Comme dirait UN CERTAIN TEMPS....

fin de la cuisson du reste, pour ne l'assaisonnement .

sel qu'à ce moment là pour garder

NB vous pouvez faire cuire la veille et réchauffer au moment : plus c'est réchauffé, meilleur c'est !!

Servez tel quel ou avec des frites paysannes ... ou plus "léger" des pommes vapeur . Goûteux, original et ça vous a la bonne idée de faire manger autre chose que les "Mac machin" à des petits enfants ... et comme c'est hyper tendre ( vous pouvez servir à la cuillère!) les "JÉMALODAN" adorent ...

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Rien de bien sorcier !! Il faut juste du temps et bien faire les opérations dans l'ordre pour un vrai "fondant"

## NOTES DIÉTÉTIQUES

**Pour les "sans sel"** on en a pas mis donc tout va bien

**Pour les "sans gluten"** avec des aromates "maison" aucun souci

**Pour les "sans gras"** le seul gras de la recette sont les lardons et le peu de gras du rissolage du morceau de boeuf . On peut parfaitement ne pas mettre de lardons et une fois la viande bien saisie, enlever le reste de gras éventuel mais gardez les "sucs" dans la casserole pour le goût . Le reste sans changement

Si il vous faut absolument pas de gras, mettez dans une poêle sèche du sucre en poudre il va rapidement caraméliser roulez-y vos dès de légumes et de fruits . Mouillez d'un rien de bouillon :c'est la base de votre future garniture . Récupérez la et tenez au chaud .

Grillez avec votre "chalumeau de LVC" (ou le brûle-peinture de l'atelier") pour "rôtir" l'extérieur de la viande posée dans un plat métallique posé sur les ronds du gaz à feu réduit . Voilà c'est grillé et le jus est à l'intérieur .

Réunissez la viande et la garniture dans une cocotte . Rectifiez la quantité de bouillon et de vinaigre . puis ajouter le coulis d'abricot Puis pour le reste de la cuisson ?? laissez cuire comme les autres ... Presque aussi bon , et excellent pour la ligne

**Pour les "sans sucre"** je crois qu'il faut faire votre deuil de cette recette qui n'est certes pas pour vous à cause de l'abricot (lui passerait "limite") mais surtout des carottes . Pour vous optez plutôt pour la recette de la "joue à l'étouffée LVC"

Tenez du "bouillon" LVC au coin de la cuisinière bien chaud

**T.S.V.P -->**

Faire dorer les aromates et la viande comme les autres afin que le jus reste bien à l'intérieur  
Lorsque tout est bien doré, arrosez d'un peu de bouillon "brûlant". Ajoutez 2 cuillères de chaque vinaigre et laissez mijoter TOUT DOUCEMENT ; Vérifiez de temps en temps et rajouter un peu de bouillon brûlant à chaque fois : il ne faut pas "refroidir" la viande car elle durcirait mais inversement elle doit rester toujours à même température .

Si vous ne voulez (ou ne pouvez) pas surveiller, ajustez le "jus" en quantité qui vous convienne et "lutez" avec un peu de pâte le bord de votre cocotte : cela évitera l'évaporation ... donc la surveillance !

Mettez-la cocotte dans votre four réglé à 80° UN CERTAIN TEMPS comme dit plus haut !!!

Comme nos amis vous pouvez cuisiner la veille pour le lendemain et servez bien chaud accompagné d'une salade de légumes verts bien fraîche : le contraste est excellent .

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**