



JOUE DE BOEUF CAROTTES ET FIGUES

Une vieille recette “de famille” , un de ces “bas morceaux” si délicieux tellement supérieur aux fameux morceaux dit “nobles” ! Cela vous a un parfum ... té -comme dirait Jordi - “un Jésus amb las bragas velosats”

C’est “pas cher mais délicieux” ... pourvu que vous soyez patient et laissez “le temps au temps ...”

Ingrédients :

une (ou 2) joues de boeuf (chez le tripiier)

1 ou 2 échalotes

des carottes coupées en rondelles

“boulhon” LVC (note 2)

poivron fumé (note 4)

piquant LVC

des lardons fumés “LVC”

un ou deux oignons

un rien de corps gras (note 1)

du confit de figues LVC (note 3)

poudre de Perlimpimpin

Méthode:

Simple mais beaucoup de patience à réaliser dans une cocotte en terre si possible, voir en fonte ou du moins une casserole a fond très épais pour une cuisson douce

:

Si vous avez un vrai boucher , un homme rare et précieux, il vous donnera un morceau bien paré et bien “maturé” qui sera parfait .

Sinon, une viande trop fraîche risquerait d’être dure, voir filandreuse si vous la faisiez cuire trop longtemps pour ... pouvoir la couper ! C’est souvent le cas des gros magasins qui n’ont pas la possibilité de vendre que des morceaux “kisonbo” . Si le morceau vous semble “bien” mais “trop frais”, gardez le donc deux ou trois jours au frigo, plié dans un linge mouillé de vinaigre. Vous le “parerez” avant (enlever avec un couteau fin les “peaux”, les “nerfs” autour du morceau) . Vous pouvez aussi le rouler avant dans de la poudre de Perlimpimpin avant le laisser se “détendre” au frigo .

Même dans le cas d’une excellente viande de boucher vous aurez grand avantage à laisser “mariner” la viande bien enrobée de poudre de Perlimpimpin au moins quelques heures pour qu’elle se parfume

Faites fondre votre corps gras puis mettez vos petits lardons à rissoler . Sortez-les lorsqu’ils sont bien dorés . Dans le gras vraiment brûlant vous allez “saisir” votre viande de tous côtés . Lorsqu’elle est dorée, mettez-la de côté au chaud (feuille d’alu + couverture ou alu et coin du four)

Dans les sucs de viande faites rissoler les échalotes et oignons .(**)

Rajoutez alors la viande et les rondelles de carottes . Touillez bien et “mouillez” d’un peu de “boulhon”



T.S.V.P -->

Fermez bien la cocotte et LAISSEZ MIJOTER un certain temps, que dis-je , un temps certain . Selon les morceaux il vous faudra parfois plusieurs heures. Surveillez car il y a un risque qu'il n'y ait pas assez de sauce : NE RAJOUTEZ DU "BOULHON" QUE BOUILLANT . Sinon la différence de température durcirait la viande de manière irrémédiable



Lorsque la viande commence à changer de consistance ajoutez le confit de figes (**voir note 2**) mélangez avec vos légumes et aromatisez avec vos épices . Refermez soigneusement . Veillez à laisser évaporer si c'était nécessaire l'excédent de jus en fin de cuisson ...

Vérifiez l'assaisonnement et donnez un bouillon de plus à la garniture .Pré-tranchez la viande et dressez dans un plat chaud pendant ce temps.

Servez bien chaud (si vous le pouvez dans des assiettes chaudes ce sera mieux) seul ou avec du riz, des pâtes fraîches et même des pommes de terre nature .

Dans ce cas ayez un "jus" plus long pour arroser l'accompagnement et

NB : C'est encore meilleur réchauffé !!!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez opter selon vos habitudes pour le corps gras que vous utilisez habituellement sans problème . Pour le beurre, une cuillère d'huile empêche le beurre de brûler, la margarine ?? Pourquoi pas mais sans huile de palme il vaut mieux . Plus usuel dans ce genre de plat ancien rustique le saindoux va parfaitement . Chez nous notre chère graisse d'oie ou de canard seront parfaites mais dans le Nord une grosse cuillère de votre "blanc de boeuf" sera tout à fait adaptée . Bien sûr pour les "sans gras" voir leur note à eux .(**)

(note 2) Le "boulhon LVC" classique fera parfaitement l'affaire (boulhon de légumes par exemple) mais sinon faites une "tisane" d'herbes aromatiques que vous avez et cela ira fort bien

(note 3) Le confit de figes ??

Avec des figes fraîches en saison . Enlever la queue largement . Mettre vos figes dans un sac ou une cocotte au FAO . Quelques gouttes d'eau et cuisez quelques minutes au FAO, jusqu'à ce que vos figes "fondent" bien . Ajoutez les directement dans la cuisson et vous aurez des morceaux de figes . C'est original mais ça risque de ne pas plaire à tous .

Pour moi, je les ai ici passées au mixeur plongeant (la "girafe") avant de les ajouter au plat : on ne sent plus les "graines" mais juste un petit "craquant" sympathique.

En hiver ??? Ouvrez donc un de vos "boîtes" de "confit de figes" de LVC : ça marchera très bien aussi

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

T.S.V.P -->

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

Pour les "sans gras" .(**) à cet endroit de la recette vous pouvez égoutter soigneusement les éléments, puis essuyer la cocotte , réunir à nouveau les ingrédients et arroser de "boulhon". La joue en elle-même n'est pas grasse alors ça sera "presque régime" .La suite sans changements

Pour les vraiment "sans gras absolu" pas de lardons, "griller" le dessus de la viande au chalumeau et fondre échalote et aulx au FAO . réunir tout dans un peu de boulhon . Le reste sans changement

Pour les "sans sucre" les carottes ont pas mal de sucre mais c'est surtout le confit de figue hyper sucré par nature qui vous est interdit . Donc faites cuire la viande avec du boulhon jusqu'à ce qu'elle soit tendre . Ajoutez alors des cubes de courgette et de radis ainsi que des cubes d'abricot frais .Cuire quelques instants après la reprise de l'ébullition pour que votre sauce se forme mais que votre "garniture" reste un peu croquante

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et pis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A