LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

# Joues de bœuf confites, réduction framboise & épices

Joues de bœuf confites au vin, badiane et girofle, relevées d’une réduction à la poudre de framboise : un plat qui invite à la table familiale. Les joues deviennent fondantes après une cuisson douce, la sauce réduit jusqu’à une onctuosité brillante où la note acidulée de la framboise apporte une fraîcheur étonnante. Les épices étoilées et le clou de girofle donnent un sillage chaud et aromatique, sans masquer la viande. Cuisiner cette recette est simple : quelques légumes, un bon vin, un mijotage contrôlé et l’ajout précis de la poudre en fin de cuisson pour garder sa couleur et son goût. À servir avec des pâtes fraîches, des nouilles larges ou une polenta crémeuse, idéale pour un dîner convivial.

| P | T | C | D |
|---|---|---|---|
| PERSONNES | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ |
| **4** | **15 min** | **75 min** | **moyen** |

# Ingrédients

- 1,2 kg de joues de bœuf, parées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, émincé
- 2 carottes, en rondelles
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 cuillère à soupe de farine
- 25 cl de vin rouge
- 350 ml de bouillon de bœuf
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 étoiles de badiane
- 3 clous de girofle piqués dans un oignon ou ajoutés directement
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif, pour monter la sauce)
- Poudre de framboise (voir le dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE




Poudre de Framboise

Scanner pour voir le produit

# Préparation

Sors les joues du réfrigérateur 20 minutes avant de commencer, sèche-les avec du papier absorbant, sale et poivre.

Chauffe l'huile dans une cocotte à feu vif. Saisis les joues 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à belle coloration. Réserve.

Baisse le feu, ajoute l'oignon et les carottes puis fais-les suer 6–8 minutes sans coloration. Ajoute l'ail et la farine, mélange 1 minute.

Déglace avec le vin rouge en grattant les sucs. Laisse réduire 2–3 minutes puis incorpore le concentré de tomate et mélange.

Remets les joues dans la cocotte, ajoute le bouillon, la badiane, les clous de girofle, le thym et la feuille de laurier. Porte à petite ébullition.

Couvre et laisse mijoter à feu doux pendant 60 minutes, en vérifiant la cuisson: la viande doit être tendre et presque se détacher.

Sors les joues et garde-les au chaud. Retire les épices entières et fais réduire la sauce à feu vif 10–12 minutes pour la concentrer.

Baisse le feu, ajoute la poudre de framboise (voir dosage) en fouettant pour bien l'incorporer. Rectifie sel et poivre. Monte la sauce au beurre si désiré.

Nappe les joues de la réduction, sers aussitôt sur des pâtes fraîches larges, des nouilles ou une polenta crémeuse.

## Le conseil des Épices Curieuses

Ajoute la poudre en toute fin pour préserver sa couleur et son acidité. Si la sauce est trop acide, une petite noix de beurre l'arrondit sans sucrer le plat. Pour une cuisson encore plus rapide, coupe les joues en deux et réduis le temps de mijotage de 10–15 minutes.