

Daube de bœuf à la provençale servie froide aux carottes fondantes



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la daube : 1kg de joue de bœuf coupée en gros cubes, 3 litres de vin rouge, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni, assaisonnement

Pour la gelée : 2 oignons rouges, 200g de champignons de Paris, 1 litre de vin rouge, 1 cuillère de fond de veau en poudre, 30g de gélatine, assaisonnement, 6 grosses carottes, huile d'olive

Pour le coulis de carotte : 2 carottes, 1 cuillère de beurre, sel, sucre

Pour la salade de carotte : 18 carottes fanes, huile d'olive, sel, sucre, herbes fraîches

La daube : Cuire 2 à 3 heures, la joue de bœuf dans le vin rouge avec la garniture aromatique et un peu de sel. Lorsque la viande est fondante, réserver les morceaux et filtrer le jus de cuisson.

La terrine : Couper les oignons en fins quartiers. Les faire suer à l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les champignons de Paris coupés également en quartiers. Mouiller avec le vin rouge et le jus de cuisson des joues. Réduire jusqu'à obtenir 1 litre de liquide. Ajouter le fond de veau. Cuire 5mn et ajouter la gélatine préalablement réhydratée.

Laisser se dissoudre la gélatine avant d'ajouter les cubes de joue de bœuf.

Cuire les escalopes de foie gras assaisonnées au four 5mn à 120°.

Eplucher et couper les carottes en fines lamelles de 2mm d'épaisseur. Les ranger côte à côte sur une plaque à pâtisserie. Les assaisonner de sel, de sucre et d'un filet d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau et cuire au four à 160° une dizaine de minute jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Chemiser les parois d'une terrine avec les lamelles de carotte. Remplir à moitié avec la daube.

Placer sur la longueur les escalopes de foie gras. Finir de remplir la terrine avec la daube.

Recouvrir avec des lamelles de carotte. Laisser prendre au froid pendant 3 heures avant démouler la terrine et de couper 6 jolies tranches de 2cm d'épaisseur.

Le coulis : Eplucher et couper les carottes en fines tranches. Les cuire avec un peu d'eau, sel, sucre et beurre. Lorsqu'elles sont fondantes, les mixer finement et réserver dans une pipette.

La salade de carotte : Eplucher les mini carottes fanes et les fendre en 2 dans la longueur. Les placer dans une assiette creuse et ajouter un tout petit d'eau, sel sucre et un trait d'huile d'olive. Recouvrir hermétiquement d'un voile de papier film. Cuire au micro-onde à pleine puissance 6mn.

Laisser refroidir avant d'enlever le papier film.

Dressage: Placer une tranche de terrine au centre des assiettes. A l'aide de la pipette déposer des taches de coulis de carotte. Sur le coin gauche de la terrine ranger harmonieusement 6 ½ carottes fanes. Décorer de fines herbes.