

Daube de joue de boeuf aux olives vertes

Les ingrédients pour 4 personnes

1 bon kg de joue de boeuf dénervée
125 g d'olives vertes
1 petite boîte de tomates pelées
1 gousse d'ail
2,5 cl d'huile d'olive
1 bouquet garni
Le zeste d'une orange

Pour la marinade

1 oignon
1 grosse carotte ou 2 petites
1 branche de céleri
1 bouteille de vin rouge corsé
10 cl de vinaigre de vin
1 feuille de laurier
Quelques brins de thym
1 c à c de poivre en grains
3 c à s d'huile d'olive

Vous avez commandé la joue de boeuf, êtes allés la prendre chez le boucher, maintenant vous vérifiez qu'elle est bien dénervée. Si ce n'est pas le cas prenez le temps de retirer la peau qui couvre un côté car pour la marinade et la suite de la recette c'est important d'avoir une pièce de viande bien parée.

Maintenant il est temps de commencer la recette.

Couper la viande en gros cubes réguliers. Les mettre dans un saladier avec l'oignon émincé, les carottes et le céleri émincés, le vin, le vinaigre,, thym, laurier, poivre en grains et huile d'olive. Couvrir le récipient d'un film étirable et mettre au frais pour au moins 24 h. Personnellement je laisse toujours mariner 48 h.

Quand la joue a mariné égoutter les morceaux de viande, non seulement je les égoutte mais en plus je les essuie avec du papier film pour enlever le maximum d'humidité. Ainsi la viande dorera mieux. Faire revenir dans l'huile d'olive les morceaux de viande ,dans une cocotte en fonte de préférence, pendant 7 à 8 mn. Lorsqu'ils sont dorés de toutes parts, ajouter les légumes bien égouttés de la marinade, les mélanger à la viande et laisser revenir pendant 5 mn sur feu doux. Ajouter les tomates, l'ail écrasé et le bouquet garni.

Mouiller avec la marinade, saler et poivrer légèrement. Porter à ébullition, couvrir la cocotte et laisser mijoter à feu doux 2 h. Vous avez maintenant 2 h pour vaquer à vos occupations en venant vérifier de temps en temps que tout va bien. Vous allez commencé à sentir de délicieux parfums dans votre cuisine.

Au bout des 2 h de cuisson , ébouillanter les olives vertes 2 à 3 mn et les réserver.

Retirer les morceaux de joue de la cocotte et passer le fond de cuisson de la daube à travers une passoire fine en pressant bien les légumes avec une cuillère pour en extraire tous les sucs.

Remettre la viande dans la cocotte avec le jus de cuisson, ajouter les olives et les zestes d'oranges en fines lanières. Bien mélanger et laisser encore mijoter 30 mn à petits frémissements. Si vous estimez que la sauce n'est pas assez concentrée laisser mijoter à découvert les 20 dernières minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Voilà, le plat n'attend plus qu'à être dégusté. Vous pouvez le servir avec des pâtes fraîches ou des gnocchis à la romaine.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>