

Pièce de bœuf aux carottes caramélisées



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de bœuf à braiser
détaillé en morceaux par
votre artisan boucher
(macreuse, collier ou tout
autre morceau qu'il vous
conseillera)

800 g de carottes

100 g de couenne fraîche
dégraissée

1 gousse d'ail

1 brin de thym

1 feuille de laurier

1 clou de girofle

2 pincées de noix de
muscade râpée

1 cuillère à soupe de
Cognac*

2 cuillères à soupe
d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation : 20 mn - Cuisson : 3 h

Peler les carottes, les laver et les couper en
rondelles. Couper la couenne en rectangles de
1,5 à 3 cm et les plonger 2 mn dans l'eau en
ébullition ; les égoutter. Tapisser des 2/3 de
couenne le fond d'une cocotte en fonte.

Préchauffer le four à 150°C.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y jeter
les carottes, l'ail, le thym, le laurier, le clou de
girofle.

Faire dorer les carottes jusqu'à ce qu'elles
caramélisent légèrement, à feu vif, 7 à 8 mn
environ. Les poudrer de sel et de noix de
muscade, les retirer de la sauteuse et les
réserver, avec leurs aromates.

Dans l'huile de cuisson des carottes, faire dorer
la viande sur toutes ses faces pendant 5 mn en
la salant et en la poivrant. L'arroser de Cognac*
et le laisser s'évaporer.

Placer la viande dans la cocotte et l'entourer
des carottes et des aromates.

Placer sur la viande la couenne restante.
Recouvrir la cocotte d'un papier sulfurisé huilé ;
poser le couvercle dessus et mettre la cocotte
au four. Laisser cuire 3 h.

Servir la viande entourée de carottes et de
couenne. Poivrer au moment de déguster.

Les conseils de votre boucher

Pour une cuisson plus rapide, pensez à l'autocuiseur !



Brochette de bœuf et ananas à l'aigre-doux



Ingrédients pour 4 personnes

700 g de rumsteck
découpé en cubes
par votre artisan
boucher

1/4 d'ananas

30 g de beurre

1 cuillère à soupe
de miel

3 cuillères à soupe
de vinaigre de vin

1 oignon rouge

Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn

Retirer la partie dure de l'ananas et
couper la chair en gros cubes.

Dans une poêle, faire dorer les cubes
d'ananas dans le beurre. Ajouter le miel,
laisser légèrement caraméliser puis
ajouter le vinaigre.

Laisser cuire 3 mn à feu moyen.

Eplucher et couper l'oignon en morceaux.
Monter les brochettes en intercalant les
morceaux de rumsteck, d'ananas préculés
et d'oignon.

Assaisonner les brochettes et les faire
cuire au barbecue ou sous le grill du four.

Les conseils de votre boucher

Pour varier les plaisirs, penser aux marinades : thym, laurier, huile d'olive et citron parfumeront idéalement votre viande.