

## JOUE DE BŒUF D'AUBRAC BRAISÉE AU VIN DE MADIRAN PAR HÉLÈNE DARROZE UTILISANT LES FOURS LG AVEC CUISSON AIR SOUS-VIDE ET AIRFRY



**Pr epration**  
2h15



**Repos**  
24h



**Cuisson**  
1h30 + 5h sous-vide

### INGRÉDIENTS

#### Joue de bœuf (Sous-vide<sup>3</sup>)

2 kg	Joue de bœuf non parée
150 g	Carotte
180 g	échalote
180 g	C�eleri
200 g	Vert de poireau
1	Tête d'ail non épluchée
3	Branches de thym
2	Feuilles de laurier
1,4 L	Vin rouge
100 mL	Armagnac
1 L	Bouillon de volaille
15 g	Chocolat noir
	Sel de Guérande
	Graisse de canard

** tape 1 :** Parer les joues de bœuf, laver et tailler les légumes (carottes, échalotes, c eleri et poireau) en mirepoix. Mélanger l'ail, les feuilles de laurier et le thym dans un récipient hermétique et laisser mariner 24h au réfrigérateur.

** tape 2 :** Le lendemain, séparer le liquide, la viande et la garniture. Saler et colorer les joues dans une poêle à la graisse de canard et conserver de côté. Faire suer la garniture dans la même poêle sans coloration, déglacer avec le vin et faire bouillir jusqu'à évaporation de l'alcool. Ajouter le bouillon de volaille, le porter à ébullition et ajouter les joues de bœuf.

** tape 3 :** Faire refroidir, mettre sous vide et cuire au four LG (mode Air Sous-Vide<sup>3</sup>) 5h à 90 C. Ouvrir le sac, séparer les joues et faire réduire la sauce à la poêle jusqu'à l'obtention d'une sauce consistante. Ajouter le chocolat noir pour la texture et la couleur.

#### Panisses (AirFry)

270 g	Farine de pois chiche
1 L	Eau
50 mL	Huile d'olive
50 mL	Huile de pépin de raisins
10 g	Sel de Guérande
	Poivre noir

** tape 1 :** Tamiser la farine de pois chiche. Porter à ébullition l'eau, les huiles et le sel. Hors du feu, ajouter la farine de pois chiche en pluie en fouettant puis cuire à feu doux 15min jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser ensuite dans un plat huil e, laisser refroidir 10min à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur.

** tape 2 :** Le lendemain, démouler et tailler en tranches de 5mm, badigeonner d'huile de pépins de raisin. Cuire au four LG (mode AirFry) entre 15 et 20min à 250 C jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Poivrer.

#### Carottes au miel de bruyère

16 pcs	Carottes fane
5 g	Coriandre graine
5 g	Cumin graine
80 mL	Miel de bruyère
30 g	Graisse de canard
	Sel de Guérande
	Laurier

** tape 1 :** Gratter et rincer les carottes, les laisser sécher à l'air libre. Torrifier les graines de coriandre et cumin dans une poêle à feu doux. Ajouter la graisse de canard le thym et le laurier.

** tape 2 :** Rôtir les carottes à couvert et saler. Ajouter le miel et faire blondir.

#### Emulsion de Parmesan

750 mL	Lait
250 mL	Crème
300 g	Parmesan r�ap�e
	Poivre noir

** tape 1 :** Faire bouillir le mélange lait et crème assaisonn e au poivre.

** tape 2 :** Verser le liquide chaud sur le parmesan, laisser infuser 20min. Mixer au mixeur plongeant.