

## Joues de veau braisées au fenouil | Purée de pommes de terre au raifort

---



## **Joues de veau braisées au fenouil**

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 50 min

MIJOTER: env. 1 ½ - 2 heures

CUISSON AU FOUR: env. 20 min

Plaque de cuisson rectangulaire d'env. 43 x 37 cm

Papier cuisson pour la plaque

- 800 g de joues de veau
- 1 cc de Sel des Alpes
- 1 cc de poivre
- 1 cs de beurre à rôtir
- 1 oignon, haché
- 100 g de carottes, coupées en dés
- 100 g de céleri, coupé en dés
- 2 cs de concentré de tomates
- 1 cc de farine blanche
- 3 dl de vin rouge
- 3 dl de fond de veau
- 60 g de chocolat noir, en morceaux

### **Accompagnement**

- 3 fenouils, coupés grossièrement, réserver les pluches de fenouil
- 2 cs beurre à rôtir
- un peu de Sel des Alpes
- 200 g de carottes, coupées en lanières
- Sel des Alpes
- poivre

### **Préparation**

1. Assaisonner la viande avec du sel et du poivre. Chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte et faire saisir les joues de veau env. 6 min sur toutes les faces, retirer.
2. Faire revenir à feu doux les oignons et les légumes dans la même cocotte. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir brièvement. Ajouter la viande et saupoudrer de farine. Déglacer avec le vin rouge et le fond de veau, porter à ébullition, baisser le feu. Laisser mijoter pendant 1 ½ - 2 heures à couvert et à feu doux.
3. Retirer la viande, laisser réduire le jus de cuisson à 2 dl, retirer la cocotte de la plaque et mixer finement. Ajouter le chocolat, mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et assaisonner. Remettre la viande en cocotte et réchauffer brièvement.
4. Accompagnement: faire revenir le fenouil dans le beurre chaud pendant environ 2 minutes sur toutes les faces. Parsemer avec les pluches et assaisonner. Réserver brièvement au chaud. Mettre les carottes dans un bol et mélanger avec l'huile, le sel et le poivre. Faire revenir dans la même poêle pendant environ 3 minutes. Dresser la viande avec le fenouil et les carottes.

## **Purée de pommes de terre au raifort**

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 20 min

- 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse, en cubes
- 1,5 dl de lait
- 75 g de beurre, fondu
- 300 g de séré maigre
- 4 cs de raifort
- ½ bouquet de persil, ciselé
- 1 cc de Sel des Alpes
- ½ cc de noix de muscade, râpée finement

## **Gremolata d'oranges**

- 2 bouquets de persil, ciselés
- 1 orange bio, zeste râpé, la moitié du jus
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 50 g d'amandes mondées, grillées, finement hachées
- Sel des Alpes
- poivre

## **Préparation**

1. Purée de pommes de terre: cuire les pommes de terre dans de l'eau salée bouillante ou dans un autocuiseur, égoutter. Les remettre en casserole et les laisser brièvement sécher. Chauffer le lait, le beurre et le séré. Passer les pommes de terre au moulin à légumes au-dessus du mélange de lait. Ajouter le raifort et le persil et bien mélanger. Assaisonner. □
2. Gremolata d'oranges: mélanger le persil, les zestes et le jus d'orange, l'ail et les amandes. Assaisonner.