

# La recette De Geneviève

## Joues de bœuf en daube



Recette pour 4 personnes

**Ingrédients :** 0.800 kg de joues de bœuf ; 1 oignon moyen ; 1 orange ; 2 carottes ; 2 gousses d'ail ; 1 bouquet garni (thym – laurier – persil) ; 0,75 l de vin rouge ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; persil haché  
1 cuillère à soupe.

### Opérations :

#### La veille :

- Détailler les joues de porc en morceaux après avoir enlevé les parties trop grasses ou tendineuses.
- Éplucher l'ail, l'oignon, les émincer.
- Préparer le bouquet garni.
- Laver et brosser l'orange, zester l'orange, et prélever le jus.
- Faire mariner dans un grand saladier tous ces ingrédients, y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et le vin.
- Recouvrir de film alimentaire et réfrigérer 12 heures.

#### Le jour même :

- Égoutter la viande, l'ail, l'oignon et le bouquet. *Réserver.*
- Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de bœuf 5 minutes à feu vif en remuant. *Réserver.*
- Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
- Remettre la viande dans la cocotte, verser la marinade.
- Ajouter le bouquet.
- Couvrir la cocotte et amener à ébullition.
- Cuire à feu doux une heure. Enlever le bouquet garni.

#### La garniture :

- Éplucher et laver et tailler les carottes en tronçons.
- Ajouter les carottes dans la cocotte, saler et poivrer.
- Poursuivre la cuisson à demi couvert, pendant 40 minutes.

#### Service :

- Très chaud après avoir parsemé de persil haché.
- Accompagner de riz ou de pâtes.

**Le plus :** vous pouvez aussi ajouter des tronçons de panais en même temps que les carottes.