

Joues de Boeuf à la Basquaise

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 4 h 30 min

Ingrédients:

- JOUE(S) DE BOEUF	1.2 kg
- OIGNON(S)	2
- CAROTTE(S)	2
- CÉLERI	1 branche (vert)
- FOND DE VEAU	1 c à café
- FARINE	1.5 c à soupe
- VIN ROUGE	35 cl
- EAU	200 ml
- CONCENTRÉ DE TOMATES	70g
- COURGETTE(S)	2 petites
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1
- AIL EN POUDRE	
- HERBES DE PROVENCE	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez la carottes en dés.
- Emincez un oignon et le celeri.
- Coupez la joue en morceaux.
- Faites revenir la viande dans du beurre chaud sur toutes les faces.
- Ajoutez les oignons, dés de carottes et céleri émincé.
- Saupoudrez avec le fond de veau et la farine puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Arrosez avec le vin rouge et l'eau. Introduisez le concentré de tomates. Homogénéisez le tout et baissez le feu.
- Couvrez et laissez mijoter 3h30 à 4h en remuant de temps en temps.
- D'autre part, coupez les courgettes en dés.
- Coupez en lamelles le second oignon ainsi que les poivrons auxquelles vous aurez ôté les pépins.
- Dans une petite casserole, faites chauffer un fond d'huile d'olive.
- Ajoutez-y les légumes: lamelles d'oignon et de poivrons et dés de courgettes. Remuez.
- Salez et poivrez puis assaisonnez d'ail et d'herbes de Provence.
- Poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 35-40 minutes en remuant de temps en temps.
- Au moment de servir, déposez 2 morceaux de viande nappés de sauce au vin et tomates et accompagnez de la poêlée de légumes basquais.