

JOUES DE VEAU BRAISEES ET FLAGEOLETS AUX CONCOMBRES

Pour 4 personnes

- 8 Joes de veau (dégraissées et dénervées par le boucher)
- 2 Carottes
- 1/2 Céleris
- 1 Poireau petit
- 2 Échalotes
- 1 Gousse d'ail
- 1 Bouquet garni
- 3 dl. Vin rouge
- 5 dl Fond de veau
- 2 cs Farine
- 50 gr Beurre
- 40 gr Chanterelles boutons
- Sel et poivre

Recette :

- Préparer la mirepoix (petits cubes) avec les carottes, céleris, poireau, échalotes. Ficeler le bouquet garni. Écraser la gousse d'ail. Préparer le fond de veau et le vin blanc.
- Dans la sauteuse faire fondre le beurre et bien dorer les joes (3 à 4 min. de chaque côté selon l'épaisseur). Les réserver dans le plat à mettre au four. Chauffer le four à 220°.
- Dans la sauteuse mettre la mirepoix et faire revenir. Saupoudrer avec la farine pour blondir la mirepoix. Mouiller avec le vin blanc et faire réduire. Ajouter le fond de veau, l'ail et le bouquet garni. Assaisonner. Recouvrir les joes avec cette sauce.
- Mettre au four recouvert d'un papier alu et laisser cuire au moins une heure.

Préparation des flageolets

Pour 6 personnes

- 500 gr Haricots verts sec ou en boîte
- 300 gr concombre préparé
- 25 gr beurre
- 100 gr d'oignons
- 100 gr de lardons fumés
- 20 gr d'ail

Recette :

- Préparer l'oignon, le couper en deux dans le sens tige-racine. Poser chaque moitié à plat, inciser verticalement puis horizontalement. Tailler en fines demi-rondelles.
- Peler puis couper le concombre en 4 dans le sens de la longueur. Enlever les pépins. Trancher en petits quartiers.
- Dégermer l'ail et émincer le.
- Ouvrir la boîte et rincer les flageolets sous l'eau courante, égoutter. Conserver le jus.
- Dans la poêle versez le beurre, les oignons, les lardons et faites revenir. Assaisonnez.
- Ajoutez l'ail. Mélangez. Ajouter les concombres, laissez cuire jusqu'à la cuisson du concombre, qui doit rester un peu ferme.
- Verser les flageolets, mélanger, laisser réduire la sauce ou si besoin est ajouter un peu de jus réservé. Goûter. Rectifier l'assaisonnement.
- Disposer sur le plat de service.

Septembre 2007 Henry Guggenbuhl – Eric Wuthrich