

Daube de joue de bœuf



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 3 h

Une viande qui est classée dans les abats mais qui vous séduira tant elle est fondante en bouche.

Ingrédients

- 1 kg de joue de bœuf
- 1 potimarron
- 300 g de carottes
- 500 g de pommes de terre
- 3 oignons
- 1 bouteille de vin rouge, type côtes de bourg
- 4 feuilles de sauge
- 2 cs de farine
- sel, poivre
- huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- beurre

Préparation

- 1 Couper la joue de bœuf en gros morceaux. Faire fondre un peu de beurre avec l'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer les morceaux de joue sur toutes leurs faces, à feu vif. Réserver les morceaux dans un plat.
- 2 Émincer les oignons. Les faire revenir dans la cocotte pendant 2 minutes.
- 3 Mélanger la viande avec les oignons, ajouter la farine et bien mélanger pendant 2 minutes Recouvrir avec le vin rouge Ajouter les feuilles de sauge et le thym et romarin. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux.
- 4 Au bout de 2h15 de cuisson, ajouter les carottes coupées en rondelles, le potimarron coupé en gros dés (il est inutile de peler le potimarron, sa peau fine cuit très bien). Laisser mijoter à nouveau pendant 45' à feu doux ; servir avec des pommes de terre cuites à l'eau, avec de la fleur de sel.

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

