

Sauté de joues de boeuf aux navets et raisins blancs



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 90 mn

Un mélange sucré-salé pour une viande goûteuse.

Ingrédients

- 1 kg de joue de boeuf
- 6 navets
- 1 grappe de raisins - blancs
- 1 pomme - acidulée
- 20 g d'écorce d'orange confite
- 1 échalote
- 40 cl de vin rouge
- 1 cs de farine
- 3 huile d'olive
- 50 g de beurre
- 1 demi citron
- sel
- poivre
- 1 pincée de piment d'espelette

Préparation

- 1 Peler et hacher l'échalote. Couper la viande en cubes.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir l'échalote hachée une minute puis ajouter les morceaux de viande.
- 3 Quand ils sont bien colorés, les saupoudrer de farine, mélanger, saler, poivrer et verser le vin. Couvrir et faire cuire à petits feu pendant 1h30.
- 4 Pendant ce temps, peler et couper les navets en tranches. Laver et égrainer le raisin. Peler et couper les pommes en quartiers. Couper l'écorce d'orange confite en bâtonnets.
- 5 Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Ajouter les tranches de navets et les faire dorer à feu moyen. Baisser le feu au minimum, ajouter les quartiers de pommes et l'écorce d'orange. Laisser cuire doucement pendant 15 minutes.
- 6 Ajouter les raisins et poursuivre la cuisson 10 minutes. Ajouter, si vous le désirez, un peu de fond de veau dans les navets, ils seront plus moelleux.
- 7 Laver, sécher, effeuiller et hacher du persil. Verser la viande et la sauce dans un plat, ajouter la garniture de navets et de fruits, parsemer de persil haché et servir aussitôt avec des tagliatelles fraîches.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

