

Bœuf mariné au vin rouge et à la fève tonka



Pour deux personnes

- 400 gr de paleron de bœuf (ou de la joue)
- 3 clous de girofle
- Quelques écorces de macis (2 ou 3 selon la taille)
- 2 gousses de cardamome verte, ouvertes
- 1 fève tonka et demie
- 1 cuillère à soupe de miel
- 500 ml de vin rouge bien corsé
- 1 échalote
- 2 carottes
- 10 cl de crème

La veille ou 48h à l'avance, mettre dans un grand plat creux ou saladier le vin, les clous de girofle, le macis, la cardamome, la fève tonka, le miel, une demi cuillère à café de sel et quelques tours de moulin à poivre, mélanger, puis déposer la viande dans la marinade, filmer et lasser au frais au moins 24h en retournant la viande en cours de route (ce que j'ai bien évidemment oublié de faire).

Le jour J (attention, prévoir une longue cuisson, on ne commence pas à 10h pour manger à midi pile), éplucher et émincer l'échalote et la faire revenir dans une cocotte qui va au four avec un peu de beurre. Lorsqu'elle commence à fondre, ajouter les carottes épluchées et coupées en tronçons, faire revenir quelques minutes et ajouter la viande égouttée et essuyée avec du papier absorbant.

Faire revenir la viande sur tous les côtés. Filtrer la marinade et récupérer la fève tonka entière.

Verser la marinade filtrée dans la cocotte, remettre la fève tonka, ajouter un peu d'eau couvrir et mettre au four à 160°C pour au moins trois heures (la viande doit être ultra fondante).

Idéalement, on fait cuire la veille et on réchauffe. D'abord, c'est meilleur et ensuite, ça permet de dégraisser un peu.

Lorsque la viande est toute fondante, la sortir et la déposer sur une planche à découper, verser la crème dans la cocotte, porter à ébullition puis baisser la température pour garder au chaud.

Découper la viande et servir nappée de sauce avec une bonne purée maison.