

Joue de Boeuf aux Épices, Carottes et Raisins

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 3 h 30 min

Ingrédients:

- JOUE(S) DE BOEUF	1.2 kg
- OIGNON(S)	1
- CAROTTE(S)	4
- BOUILLON DE POULE	1 cube
- RAISINS SECS	1 poignée
- CURCUMA	½ c à café
- GINGEMBRE	½ c à café
- AIL EN POUDRE	½ c à café
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 pincée
- THYM	un peu
- PERSIL	
- CORIANDRE FRAIS	
- FARINE	2 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez l'oignon.
- Pelez et coupez les carottes en tronçons.
- Coupez les joues de bœuf en morceaux.
- Placez les raisins dans un fond d'eau et placez au micro-onde pendant 1 min 30 secondes.
- Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande dans du beurre de cuisson bien chaud. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Dans la même cocotte, faites revenir ensuite l'oignon émincé avec les tronçons de carottes et laissez étuver quelques minutes.
- Replacez les joues dans la casserole.
- Assaisonnez avec les épices : curcuma, ail, gingembre, ras-el-hanout, cumin et thym. Puis farinez et mélangez.
- Ajoutez alors le cube de bouillon et mouillez avec environ 750 ml d'eau. Homogénéisez le tout le temps du premier bouillon puis baissez le feu et couvrez.
- Intégrez encore les raisins avec le jus.
- Laissez mijoter pendant au moins 2 h 30 min en remuant de temps en temps.
- Avant la fin de cuisson, intégrez le persil et rectifiez l'assaisonnement.
- Dressez sur vos assiettes et saupoudrez de coriandre frais.

Remarque:

Accompagnez de purée de pommes de terre maison.