

Bœuf

Paleron braisé sauce au vin, purée de vitelotte et butternut


5h50
50 min
5h
0
621

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Réalisation du fond de braisage

- 1 Éplucher les oignons avec le couteau d'office, les carottes avec l'économe et rincer le tout à l'eau froide.
- 2 Éplucher également la branche de céleri en cassant les extrémités et en tirant dessus pour ôter les premières fibres. Rincer.
- 3 Couper les carottes en deux dans la longueur, les émincer finement avec le couteau éminceur. Les réserver dans un saladier.
- 4 Couper les oignons en deux dans la hauteur, les émincer finement et les réserver dans un saladier.
- 5 Émincer finement la branche de céleri, ajouter le tout aux carottes.
- 6 Frapper les gousses d'ail d'un coup sec de la paume de la main pour les fendre, les réserver de côté avec le bouquet garni.
- 7 Faire chauffer une grande casserole avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, faire suer sans coloration les oignons émincés.
- 8 Ajouter ensuite les carottes et le céleri émincés, laisser

 Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

 1 kg **Paleron de boeuf**

Ingrédients pour la sauce

 1.5 litre(s) **Vin rouge**
 3 **Carotte(s)**
 2 **Oignon(s)**
 10 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Bouquet garni**
 1 branche(s) **Céleri-Branche**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 2 litre(s) **Fond brun de veau**

Ingrédients pour la purée de Vitelotte

 400 g **Pomme(s) de terre**
 20 cl **Lait demi-écrémé**
 150 g **Beurre**

suer.

- 9 Une fois que tous les éléments commencent à devenir légèrement translucides, ajouter le vin rouge. Porter à ébullition et faire réduire aux 3/4.
- 10 Dès que le vin rouge est réduit, mouiller avec le fond brun de veau. Ajouter le bouquet garni et les gousses d'ail, laisser cuire pendant 1 heure à petit bouillon.

Étape 2

Préparation du paleron

- 1 Préchauffer le four à 140°C (Th.4-5).
- 2 Remplir un rondau bas d'eau froide, placer le paleron dégraissé. Mettre à chauffer sur feu vif pour porter l'eau à ébullition.
- 3 Préparer un grand saladier d'eau et de glaçons. Une fois l'ébullition atteinte, laisser bouillir pendant 1 minute, puis sortir le paleron et le plonger dans l'eau glacée.
- 4 Le rafraîchir pendant une minute. Puis l'égoutter sur une assiette et le sécher avec du papier absorbant.

Étape 3

Braisage du paleron

- 1 Une fois la cuisson du fond de braisage finie, passer le tout à travers un chinois dans une cocotte allant au four.
- 2 Ajouter le paleron, bien l'immerger dans la sauce, fermer la cocotte et enfourner pendant 4 heures de cuisson.

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Éplucher les pommes de terre, les placer au fur et à mesure dans un saladier d'eau froide.
- 2 Prendre soin de calibrer les vitelottes pour obtenir une cuisson homogène.
- 3 Les placer dans une casserole et les recouvrir d'eau. Saler au gros sel. Amener à ébullition puis baisser le feu à frémissement.
- 4 Dans une casserole, verser le lait et le beurre pour la purée de vitelotte. Faire chauffer sur feu moyen pour faire fondre le beurre, puis maintenir au chaud.
- 5 Ouvrir le butternut au couteau éminceur, ôter les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe et parer la peau toujours avec le couteau éminceur.
- 6 Tailler la chair en cubes de 1cm sur 1cm, réserver dans un saladier.
- 7 S'assurer de la cuisson des pommes de terre. Pour cela, piquer la pointe d'un couteau d'office au centre des vitelottes, elle doit s'enfoncer sans résistance.
- 8 Placer un moulin à purée au dessus d'une casserole. Egoutter les vitelottes avec l'écumoire, les placer dans le moulin puis les mouliner.
- 9 Bien récupérer toute la pulpe en dessous du moulin en

1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le butternut

800 g **Courge**
30 g **Beurre**
25 cl **Bouillon de volaille**

raclant avec une maryse, puis détendre cette pulpe avec le mélange lait et beurre.

- 10** Mélanger au fouet jusqu'à consistance souhaitée puis rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Réserver au chaud.
- 11** Faire chauffer un sautoir, ajouter le beurre pour la cuisson du butternut. Lorsqu'il est moussant, faire revenir les dés de butternut, saler légèrement.
- 12** Lorsque la chair commence à s'attendrir, mouiller à peine à mi-hauteur avec le bouillon de volaille. Couvrir le sautoir et laisser cuire pendant quelques minutes.
- 13** Utiliser la même technique pour vérifier la cuisson du butternut que pour les pommes de terre, mais les garder fermes afin de garder quelques morceaux.
- 14** En fin de cuisson enlever le couvercle pour laisser s'évaporer le bouillon de volaille et ainsi glacer les dés de butternut.
- 15** Goûter et rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud.

Étape 5

Dressage

- 1** Sortir le paleron délicatement, l'égoutter, le trancher et dresser sur assiette.
- 2** Servir la purée de vitelotte dans un petit ramequin à part, dresser les dés de butternut à l'aide d'un emporte-pièce.
- 3** Verser la sauce, en napper les tranches de paleron.
- 4** Servir éventuellement accompagné de lard "crispy" c'est à dire de fines tranches de poitrine séchée entre deux plaques au four à 180°C (Th.6).