

**Effiloché de bœuf au paprika
aux épices douces**

Alexandre Mourouvin



Plat

1h

8h

4-6 personnes

Garniture viande

1,3 à 1,5 kg de bœuf type
paleron, joue, bavette...

2 oignons

2 gousses d'ail

4 carottes

3 tranches épaisses de
poitrine fumée (200 g)

1 verre de vin rouge

2L de fond de veau

4 c. à s. d'huile d'olive

1 feuille de laurier

1 c.à s. de curcuma, 1 c.à.s
de noix de muscade

2 c.à s. de paprika fumé

10cl de cognac

2 c.à s. de concentré de
tomate

Préliminaires

- Préchauffez le four à 110°C.

- Épluchez les oignons et l'ail. Ciselez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons.

- Réalisez un bouquet garni : thym, laurier, branche de céleri, blanc et vert de poireau. Ficelez le tout.

La grande cocotte en fonte

- Faites chauffer la cocotte sur feu vif, ajoutez l'huile puis saisissez des 2 côtés le paleron de bœuf. Ajoutez les oignons, les carottes et les tranches de poitrine fumée entières. Faites dorer le tout 10 minutes en retournant la viande plusieurs fois.

- Ajoutez les épices, le laurier et l'ail. Laissez cuire 5 minutes puis ajoutez le concentré de tomate. Versez le cognac et le vin rouge. Laissez-le s'évaporer un peu avant d'ajouter le fond de veau. Il doit arriver aux 2/3 de la viande.

- Couvrez, ajoutez le bouquet garni et faites cuire au four pendant 7h en retournant la viande plusieurs fois.



RESTAURANT L'ARÔME

19 Rte de Strasbourg, 69300 Caluire-et-Cuire

09 74 97 41 14

1 blanc de poireau
1 vert de poireau
1 branche de céleri
Un brin de thym
Une feuille de laurier

Accompagnement

640g de carottes
1 racine de gingembre de
2 cm
10g de beurre salé
16cl de crème fraîche
Sel / poivre

L'accompagnement

- Épluchez et découpez vos carottes en morceaux. Épluchez votre gingembre.
- Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 40 minutes.
- Une fois cuites, égouttez-les, ajoutez-y le beurre et gingembre puis mixez avec la crème fraîche. Assaisonnez, sel et poivre.

Après 1h de Cuisson

- Retournez votre rôti et poursuivez la cuisson en surveillant régulièrement. Votre rôti ne doit jamais cuire à sec. S'il manque du bouillon, complétez avec un peu de bouillon réservé que vous prendrez soin de faire bouillir avant de le verser dans la cocotte pour ne pas stopper la cuisson.

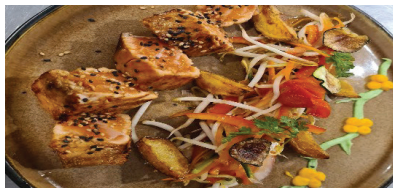
Fin de cuisson

- Piquez la viande avec une fourchette, elle doit pouvoir s'enfoncer facilement et effiloche le paleron sans résistance.



RESTAURANT L'ARÔME

19 Rte de Strasbourg, 69300 Caluire-et-Cuire
09 74 97 41 14



🍴 Piat

🕒 1h

🍲 8h

👤 2 personnes

Garniture saumon

250g de saumon frais
1 combava
10g de gingembre frais
1 jus de citron vert
1 c.à s. d'huile d'olive
1 c.à s. d'huile de sésame
2 c.à s. de soja
2 c.à s. de téryaki
10 g de graines de sésame

Accompagnement

½ concombre
2 poignées de germes
de soja
1 petite salade sucrine
1 carotte

La marinade

- Mélangez le soja, le jus de citron, les morceaux de gingembre, un peu de sauce téryaki et l'huile de sésame.
- Râpez le zeste de combava dans la préparation.
- Nappez les pavés de saumon de cette sauce, laissez mariner une à deux heures au frigo, en retournant et arrosant les pavés de temps en temps.

L'accompagnement

- Trempez les germes de soja dans de l'eau froide pendant la préparation du reste de la salade puis les égouttez à la fin.
- Lavez le concombre soigneusement, épluchez la carotte et râpez ces deux légumes.
- Lavez et ciselez la coriandre finement.
- Émincez finement le poivron lavé et sans oublier de vider les pépins.
- Ciselez la salade.
- Dans un bol, versez le miel avec la sauce soja, le gingembre et bien mélanger. Ajoutez les huiles petit à petit comme on le fait pour une vinaigrette.
- Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien l'ensemble.



RESTAURANT L'ARÔME
19 Rte de Strasbourg, 69300 Caluire-et-Cuire
09 74 97 41 14

½ poivron rouge
½ bouquet de coriandre
5 g de gingembre râpé
½ cuillère à soupe de miel
liquide ou de sirop d'agave
2 cuillères à soupe de sauce
soja
½ cuillère à soupe d'huile
de sésame
2 cuillères à soupe d'huile
neutre

• Goûtez pour éventuellement ajouter un peu de sauce soja pour le goût salé.

La cuisson

- Sortez vos pavés de saumon de la marinade. Réservez la marinade qui constituera la sauce.
- Étalez les graines de sésame dans une assiette. Déposez les pavés de saumon sur les graines de sésame, puis retournez-les de manière à bien les « paner ».
- Mettez l'huile dans une poêle, faites chauffer. Déposez les pavés de saumon, laissez cuire 1 minute à peine. Retournez-les avec précautions, laissez cuire de nouveau 1 petite minute.
- Déposez tout de suite les pavés de saumon sur une assiette et mettez-les au frigo ou, mieux, au congélateur pour stopper la cuisson.
- Découpez les pavés en petits morceaux. Servez frais, avec la salade asiatique et la sauce dans un petit bol à part. Chacun pourra tremper ou non ses morceaux de saumon.



RESTAURANT L'ARÔME
19 Rte de Strasbourg, 69300 Caluire-et-Cuire
09 74 97 41 14