



À TABLE EN LOIRE

LOIRE TERROIR

MENU TERROIR

Le plat principal

Daube de joue de boeuf au miel et lardons



Ingrédients pour 6 personnes

1 kg 500 de joue de bœuf

2 carottes

1 oignon

1 bouquet garni (thym, laurier, céleri)

6 baies de genièvre

70 gr de concentré de tomate

1 bouteille de vin rouge (Côtes du Forez)

2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

farine

sel

poivre

1 cuillérée à soupe de miel de forêt

Recette

Dorez la joue : coupez-la en gros morceaux . Roulez-les dans la farine. Chauffez l'huile dans la cocotte. Dorez les morceaux de toutes parts à feu moyen-vif. Ôtez les.

Préparez la garniture : sans rincer, jetez dans la cocotte le lard en gros lardons. Remuez 1 minute. Ajoutez l'oignon émincé et les carottes en rondelles épaisses. Dorez à peine à feu moyen-doux.

Faites mijoter : remettez la viande sur les lardons. Ajoutez vin, bouquet garni, concentré de tomate, baies de genièvre écrasées. Poivrez généreusement, salez. Laissez mijoter 3 h à feu très doux.

En fin de cuisson prélevez un peu de sauce pour la mélanger avec le miel et réincorporez ce mélange au reste de la casserole.

LOIRE VITAMINÉE

LOIRE FRAÎCHEUR

LOIRE GOURMANDE

www.atable-enloire.fr



À TABLE EN LOIRE

LOIRE TERROIR

MENU TERROIR

Le plat principal



Gratin de Macaronis

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de macaronis

30 cl de lait entier

150gr de fourme de Montbrison

20 cl de crème fraîche liquide

40gr de beurre

40gr de gruyère

15gr de farine

1 cuillère à soupe d'huile

gros sel

sel fin

poivre du moulin.

Recette

Portez à ébullition 3 litres d'eau, jetez-y une généreuse poignée de gros sel et ajoutez l'huile, versez en pluie les macaronis. Dès la reprise de l'ébullition, mélangez-les à l'aide d'une longue cuillère en bois et laissez-les cuire 3 min.

Versez la crème et le lait dans une casserole. Portez à ébullition sur feu doux et retirez du feu.

Mettez le beurre à fondre dans une casserole. Dès qu'il est chaud, mélangez-y la farine et laissez cuire quelques minutes.

Ajoutez la crème et le lait bouillant en fouettant vivement, incorporez la fourme en continuant de fouetter. Assaisonnez de sel et poivre.

Égouttez les macaronis et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

Ajoutez les dans la sauce bouillante et laissez-les cuire 4 minutes (ou plus, ou moins, selon leur grosseur).

Râpez le gruyère avec une râpe à gros trous. Versez les macaronis dans un plat à gratin. Parsemez-les uniformément de gruyère râpé.

Glissez le plat sous le gril du four et, dès que le gratin est bien doré, dégustez avec la daube.

LOIRE VITAMINÉE

LOIRE FRAÎCHEUR

LOIRE GOURMANDE