



JOUES DE BŒUF CONFITES À LA MENTHE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Marinade : 30 min
Cuisson : 2 h 30 à 3 h

INGRÉDIENTS

- 1 kg de joues de bœuf
- Marinade :
 - 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive
 - 5 gousses d'ail pressées
 - Fleur de sel et poivre du moulin
- Sauce à la menthe :
 - 3 c. à soupe de menthe ciselée
 - 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
 - 1 c. à café de sucre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
2. Dans un plat allant au four, mélanger tous les ingrédients de la marinade, enduire les joues de marinade et les laisser reposer 30 minutes au frais.
3. Ajouter un petit verre d'eau dans le plat et cuire les joues 2 h 30 à 3 heures au four en baissant la température du four à 150 °C (Th. 5) au bout de 10 minutes de cuisson et en ajoutant tous les ingrédients de la sauce à la menthe.
4. Arroser les joues avec le jus de cuisson toutes les 15 à 20 minutes en ajoutant un peu d'eau si besoin.
5. Les joues sont cuites lorsque l'on peut les couper « à la cuillère ».

ASTUCE

Possibilité de faire confire les joues en cocotte sur le feu ; ajouter un peu d'eau si nécessaire.

CONSEIL DU SOMMELIER

Pinot Gris d'Alsace