

# Épaules de bœuf braisé au quinoa et céleri-rave

durée totale **330 min.** 90 min. temps de préparation 240 min. temps de cuisson

## INGRÉDIENTS

10 portions

### Pour l'épaule de bœuf :

|                 |                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>3,5 kg</b>   | d'épaule de bœuf                                                     |
| <b>120 ml</b>   | d'huile végétale                                                     |
| <b>500 g</b>    | d'échalotes, pelées et grossièrement hachées                         |
| <b>500 g</b>    | champignons, coupés en deux                                          |
| <b>500 g</b>    | carottes, grossièrement hachées                                      |
| <b>15 g</b>     | d'ail                                                                |
| <b>50 g</b>     | de purée de tomates                                                  |
| <b>500 ml</b>   | de vin rouge                                                         |
| <b>200 ml</b>   | de porto rouge                                                       |
| <b>2 litres</b> | de bouillon de bœuf                                                  |
| <b>200 ml</b>   | <u>Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman</u> |

**15 g** farine de maïs

### Pour la purée de céleri-rave :

|              |                                           |
|--------------|-------------------------------------------|
| <b>700 g</b> | de céleri-rave, pelé et coupé en gros dés |
|              | Sel                                       |

**70 g** de beurre

### Pour la salade de céleri-rave:

|              |                                           |
|--------------|-------------------------------------------|
| <b>500 g</b> | de céleri-rave, pelé                      |
| <b>40 ml</b> | de vinaigre balsamique blanc              |
| <b>30 g</b>  | de moutarde de Dijon                      |
| <b>60 ml</b> | d'huile d'olive                           |
| <b>30 ml</b> | de miel liquide                           |
|              | Sel                                       |
|              | Poivre                                    |
| <b>80 g</b>  | de cresson de shiso vert, lavé, effeuillé |
| <b>20 g</b>  | de graines de tournesol,                  |

## PRÉPARATION

### Étape 1

Préchauffer le four à 160 °C. Faire chauffer l'huile végétale dans une cocotte et faire revenir l'épaule de bœuf de tous les côtés pendant 5 à 10 minutes. Retirer la viande, puis faire revenir les échalotes, les champignons, les carottes et l'ail pendant 5 à 10 minutes supplémentaires. Ajouter la purée de tomates et laisser cuire encore 1 à 2 minutes. Déglacer avec le vin rouge et le porto rouge, laisser réduire légèrement, puis ajouter le bouillon de bœuf. Remettre le bœuf dans la cocotte, couvrir et laisser mijoter pendant environ 4 heures, en retournant la viande toutes les 30 minutes.

### Étape 2

Pendant ce temps, faire cuire le céleri-rave pour la purée dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Bien l'égoutter, puis le mixer avec le beurre jusqu'à obtenir une purée lisse et blanche.

### Étape 3

Pour la salade, couper le céleri-rave en longs filaments à l'aide d'un éplucheur à julienne. Fouetter le vinaigre balsamique blanc, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive et le miel liquide pour obtenir une vinaigrette, puis assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger avec les filaments de céleri-rave et laisser mariner pendant au moins 1 heure. Former de petits nids, réserver jusqu'au moment de servir, puis garnir de cresson shiso et de graines de tournesol grillées.

grillées

**Pour le quinoa:**

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| <b>100 g</b>  | d'échalotes, finement coupées en dés |
| <b>50 g</b>   | de beurre                            |
| <b>200 g</b>  | de quinoa mélangé                    |
| <b>500 ml</b> | de bouillon de légumes               |
| <b>50 ml</b>  | de jus de citron                     |
|               | Sel                                  |
|               | Poivre                               |
| <b>10 g</b>   | de ciboulette, finement ciselée      |

**Étape 4**

Faire revenir les échalotes pour le quinoa dans du beurre à feu moyen pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le mélange de quinoa et continuer à faire revenir pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Verser le bouillon de légumes et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le tout soit tendre. Assaisonner avec du jus de citron, du sel et du poivre, puis incorporer la ciboulette.

**Étape 5**

Retirer le bœuf de la sauce et le couper en portions. Passer la sauce au tamis fin et assaisonner avec la sauce soja sans gluten Kikkoman. Mélanger la farine de maïs avec un peu d'eau, l'incorporer à la sauce et porter à ébullition pour épaissir.

**Étape 6**

Pour servir, réchauffez les portions de bœuf dans la sauce et réchauffez séparément le quinoa et la purée de céleri-rave. Disposez le bœuf dans les assiettes, garnissez de nids de salade et servez avec le quinoa et la purée de céleri-rave.