



Braised Beef Cheeks – *From nose to tail*

SERVINGS: 4 main course servings

INGREDIENTS

4 tablespoons of extra-virgin olive oil
 16-oz beef cheeks, trimmed of excess fat
 (available at Cormier Meat Market in St-Antoine or ask your market butcher)
 1 medium onion, finely chopped
 1 medium carrot, finely chopped
 1/2 celery rib, finely chopped (You can find all your flavouring vegetables at your market)
 1/2 teaspoon of unsweetened cocoa powder
 2 cups red wine or a good brown Picaroons beer
 3 nice fresh tomatoes diced with the juice (3 cups) (or 28 to 32 oz of canned tomatoes with the juice)
 1 1/2 teaspoon of salt
 And a good pinch of Acadian Summer Savory from la Ferme Spirale (Cocagne)

PREPARATION

Preheat oven to 325°F.

Heat 2 tablespoons of oil in an ovenproof 6-quart wide heavy pot over moderately high heat until hot but not smoking. While the oil is heating, pat beef cheeks dry and season with salt and pepper.

Brown beef, without crowding, on all sides, about 20 minutes total, and transfer with tongs to a bowl. Pour off fat from pot, then add remaining 2 tablespoons oil and cook onion, carrot, and celery over moderately low heat, stirring occasionally, until softened, about 10 minutes.

Stir cocoa powder into vegetable mixture, then add wine or beer and scrape up any brown bits. Increase heat to high and boil until liquid is reduced by half, about 10 minutes. Return cheeks (with any juices) to pot and add tomatoes with juice, salt, and pepper. Bring to a simmer, then braise, covered, in middle of oven until very tender, about 3 hours.

Cooks' note: Beef cheeks improve in flavor if made up to 2 days ahead. Remove any solidified fat before reheating.

Adapted from Epicurious by Diane Savoie, Culinary Artist as part of the Slow Food Conversation Table on Slow Meat (July 22, 2017)

Joues de bœuf braisées – *de la barbe à la queue*

RENDEMENT: 4 portions principales

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
 16-oz joues de boeuf, taillées d'excès de graisse (disponible à la Boucherie Cormier Meat Market de St-Antoine) ou demander à votre boucher au marché.
 1 oignon moyen, finement haché
 1 carotte moyenne, finement hachée
 1/2 côte de céleri, hachée finement (tous les légumes savoureux sont maintenant disponibles au marché)
 1/2 cuillère à thé de poudre de cacao non sucré
 2 tasses de vin rouge ou bonne bière brune de Picaroons
 3 belles tomates fraîches coupées en dés avec le jus (3 tasses) (ou 28 à 32 oz de tomates en boîtes y compris le jus)
 1 1/2 cuillère à thé de sel
 1 cuillère à thé de poivre
 1 pincée de sarriette d'été Ancienne d'Acadie de la Ferme Spirale (Cocagne)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 325 ° F.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans un pot (une casserole avec couvercle) en plaçant sur un feu de chaleur modérément chaud jusqu'à ce qu'il soit chaud mais sans fumée. Pendant que l'huile chauffe, sécher les joues de boeuf et assaisonner avec du sel et du poivre.

Brunir les joues de boeuf de tous les côtés, et transférer avec des pinces dans un bol. Versez la graisse de la casserole, puis ajoutez les 2 autres cuillères à soupe d'huile et faites cuire l'oignon, la carotte et le céleri à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ramollissement, environ 10 minutes.

Incorporer la poudre de cacao dans le mélange de légumes, puis ajouter du vin ou de la bière et racler tous les morceaux bruns. Augmenter la chaleur à un haut degré et faire bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié, environ 10 minutes. Retourner les joues (avec des jus) au pot et ajouter les tomates au jus, le sel et le poivre. Faire mijoter, puis braiser, couvert, au milieu du four jusqu'à très tendre, environ 3 heures.

Note aux cuisiniers : La saveur des joues de bœuf s'améliore avec la préparation de 2 jours à l'avance. Enlevez toute graisse solidifiée avant de réchauffer.

Adaptée d'une recette d'Epicurious par Diane Savoie, Artiste Culinaire dans le cadre de la table de conversation Slow Food sur le sujet de Slow Meat (le 22 juillet 2017)