

Macreuse de boeuf pot-au-feu

- 700-800 g de plat de côte de bœuf (sous-épaules)
- Quelques pommes de terre
- 2 oignons
- 4 petites carottes
- 1 dl de vin blanc
- 2 branches de romarin
- 1 bouquet de thym
- 1 cuillère à café bien remplie de sel

Sortons la viande du réfrigérateur 2 heures avant.
Nous la rinçons et la séchons.
Attachons-la avec de la ficelle.
Glissons sous la ficelle le romarin et le thym.

Préchauffons le four non ventilé à 230°.
Déposons la viande dans un plat et faisons-la dorer en surface.
À ce stade, abaissons la température à 180° et insérons dans la viande le thermomètre de cuisson.
Ajoutons les pommes de terre coupées en deux, les carottes, les oignons entiers, le vin et salons.
Faisons cuire pendant environ 45 minutes (jusqu'à ce que le thermomètre indique 72°).
Éteignons, couvrons de papier aluminium et laissons reposer dans le four pendant encore 20 minutes avant de la couper avec un couteau non dentelé.



Qu'est-ce que la macreuse?

C'est une viande rouge foncée assez maigre, divisée en deux par un nerf central.

Elle se sert en bifteck, en tranche à rôtir ou en brochette.

La macreuse à braiser, dite aussi paleron ou palette, est un morceau gélatineux à cuisson lente qui reste toujours moelleux et jamais sec.

Ce morceau de viande provient de la partie avant du bœuf, près de l'épaule.