



Langue de bœuf sauce tomate

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MN

DURÉE TOTALE : 4H45 MN

PRÉPARATION :

ETAPE 1 :

LA VEILLE : PASSEZ LA LANGUE DE BŒUF SOUS L'EAU FROIDE. RÉSERVEZ. ÉPLUCHEZ PUIS LAVEZ LES CAROTTES, COUPEZ-LES EN RONDELLES. ÉPLUCHEZ LE NAVET ET COUPEZ-LE EN DÉS. ÉPLUCHEZ L'OIGNON ET COUPEZ-LE EN DÉS. RÉSERVEZ.

ETAPE 2

DANS UNE COCOTTE REMPLIE D'EAU FROIDE, AJOUTEZ LES CAROTTES, LE NAVET ET L'OIGNON PUIS AJOUTEZ LA LANGUE DE BŒUF ET UNE POIGNÉE DE GROS SEL. COUVREZ ET LAISSEZ MIJOTER À FEU MOYEN 3 HEURES. APRÈS CUSSION, ENLEVEZ LA LANGUE DE BOEUF ET LAISSEZ-LA REFROIDIR PUIS RETIREZ LA PEAU (SI ELLE NE SE RETIRE PAS FACILEMENT, CELA SIGNIFIE QUE LA LANGUE N'EST PAS ASSEZ CUITE). METTEZ LA LANGUE ET LE BOUILLON AU RÉFRIGÉRATEUR TOUTE UNE NUIT.

INGRÉDIENTS : (POUR 6 PERS)

- 1 LANGUE DE BŒUF D'ENVIRON 1.5 KG
- 3 CAROTTES
- 1 NAVET
- 1 OIGNON
- SEL
- 18 G DE BEURRE
- 1 C À SOUPE DE FARINE
- 150 G DE SAUCE TOMATE

ETAPE 3 :

LE LENDEMAIN, RÉALISEZ LA SAUCE. DANS UNE CASSEROLE, FAITES FONDRE LE BEURRE ET INCORPOREZ LA FARINE. MÉLANGEZ SANS CESSER DE REMUER JUSQU'À OBTENIR UN ROUX BRUN. AJOUTEZ ALORS UNE PARTIE DU BOUILLON PETIT À PETIT. VERSEZ ENSUITE LA SAUCE TOMATE ET MÉLANGEZ. SORTEZ LA LANGUE DE BOEUF DU FRIGO ET COUPEZ-LA EN TRANCHES. DISPOSEZ LES TRANCHES DE LANGUE DANS LA SAUCE. COUVREZ ET LAISSEZ MIJOTER 1 HEURE. SERVEZ ENSUITE DANS UN PLAT À SERVICE LA LANGUE DE BOEUF À LA SAUCE TOMATE.

Recette proposée par



HUGUIER FRÈRES
VIANDES DE TERROIRS

