Le BOEUF et sa QUEUE

EFFILOCHÉE DE QUEUE DE BOEUF
mode LVC

La queue de bœuf est un morceau très méconnu et pourtant c'est un morceau si goûteux . Bien sûr il y a l'inconvénient de sa "localisation" et surtout deux défauts rédhibitoires de nos jours : elle nécessite beaucoup de temps de cuisson … et elle ne se déguste pas très facilement
En famille on peut aider les enfants en leur mettant des gants et en les laissant grignoter la bonne viande le long des os … mais je sais ça fait "désordre" . Soyons francs, c'est peut-être ainsi que ce morceau est le plus délectable .

Je vous propose une version plus "cuisinée" et si vous me suivez jusqu'au bout de la recette vous pourrez en déguster sous plein de formes et pendant quelques temps

INGRÉDIENTS :

queue (s) de boeuf (note 1)
fort bouquet garni (note 3)

persillade mode LVC
pimenton de la Verra

PUIS

légumes de pot au feu (note 2)
voir aussi la fiche "sac de cuisson" mode LVC

les moutardes de LVC (note 4)
huile de hibou en colère et potion du diable

MÉTHODE:

le bouquet garni (note 3)

Vous préparerez ici un bouquet garni avec 3 ou 4 étoiles d'anis étoilé, baies de genièvre (3 à 5 selon vos goûts), une belle branche d'estragon, laurier (5 à 6 feuilles selon la taille) , origan (5 à 8 branches) , 2 à 4 piments "zoiseau", (5 à 8 grains) de piments de Cayenne, une branchette de romarin (pas grosse : c'est fort en goût lorsqu'il est frais) ,des thym(s) (1 ou 2 branchettes de chaque sorte). Le tout à enfiler dans un sac de cuisson de LVC pour ne pas en retrouver des morceaux partout dans la cuisinée.
Bien sûr vous ne mettez que des choses que vous aimez mais évitez des plantes que n'aime pas le bœuf, ni dans son pré, ni dans l'assiette : comme les plantes "acides" (oseille, oxalis etc..) ou "amères" (armoise, tagète etc...)

Le bouillon : (note 2)

Voyez l'article technique et si vous souhaitez utiliser les légumes "en vrac" mais vous pouvez toujours les faire cuire à part dans des "sacs de cuisson" de LVC : c'est hyper facile à égoutter au sortir du "boulhon"
L'essentiel dans cette recette c'est la viande donc vous la mettrez dans le "boulhon" bien bouillant pour qu'elle soit bien "saisie"

Deux solutions possibles :

- Vous souhaitez servir les légumes **et** la queue comme un "pot-au-feu" de queue de bœuf: relisez donc la fiche "POT (s) AU FEU mode LVC". Choisissez alors des légumes dont la cuisson est proche . Et sinon optez pour des "sacs de cuisson" par "catégories" ce qui vous permettra "d'étager" la cuisson des légumes qui parfumeront bien, mais seront cuits "à point", gardés au chaud et réchauffés au "boulhon" au dernier moment pour le service

- Vous souhaitez juste récupérer la viande de la queue de bœuf ? Faites cuire d'abord le bouquet garni puis les légumes comme dit juste au-dessus . Sortez les légumes fragiles : ils ont donné leur goût au "bulhon" et vous pourrez vous en servir à part pour un bon potage ou pour une purée de légumes par exemple.

Quant à la viande vous la laissez cuire tout le temps nécessaire avec le bouquet garni pour que la chair devienne fondante.
Vous pouvez ajouter un "sac de cuisson " avec ail, céleri-rave, échalotes, oignons etc … pour "corser" le bouillon

T.S.V.P --->>

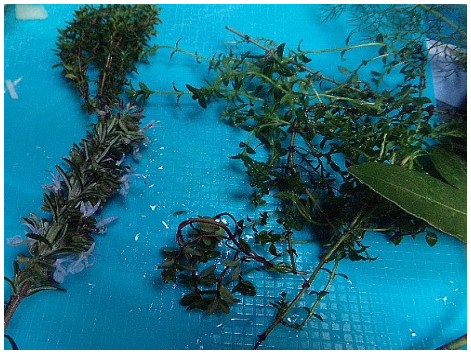
les queues de bœuf :(Note 1)

Peut-être vos queues de bœuf ont-t-elles été préparées par votre boucher qui les a coupées et a attaché les morceaux ensemble ? vous les mettrez ainsi dans le bouillon tout à l'heure

Sinon, coupez vous-même la (ou les queues) en gros morceaux qui peuvent entrer droits facilement dans votre fait-tout : sinon , même si elles rentrent en les pliant dans la casserole, au moment de la cuisson elles risquent de se tordre et … d'en sortir vivement lorsque les muscles et les tendons ne se contracteront à la chaleur
Dans tous les cas, vous pouvez les mettre à cuire dans le bouillon dans "sac de cuisson de LVC " pour ne "rien perdre" !

MONTAGE et CUISSON :

Dans votre bouillon bien bouillant faire cuire un moment le bouquet garni . Puis ajoutez vos légumes peu à peu sans que le bouillon ne cesse de bouillir
Lorsque ces derniers seront cuits, sortez-les au fur à mesure de leur cuisson : ceci est très facile avec vos "sacs de cuisson" mode LVC n'est-ce-pas ?



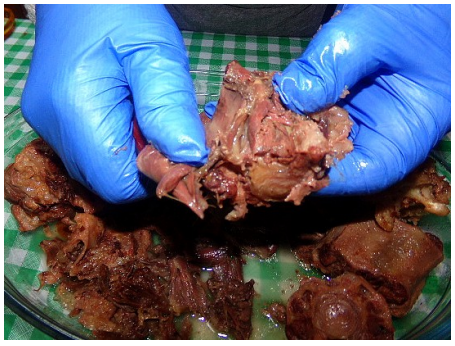
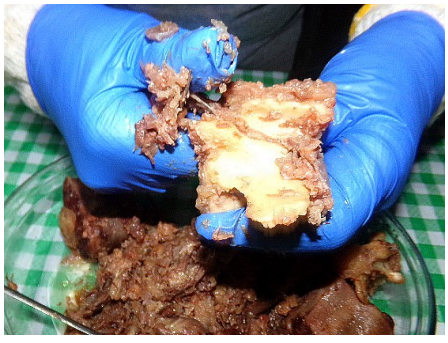
Laissez bien remonter la température du "boulhon" et plongez vos queues de bœuf dans le bouillon. Laissez cuire assez longtemps : c'est là des muscles qui servent tout le temps à la bête donc ils sont fermes … et il faut le temps pour qu'ils cuisent parfaitement . Et là 2 cas possibles :

Pour les servir en "pot-au-feu" la viande doit-être bien cuite mais elle doit encore "se tenir" autour de l'os pour que les morceaux arrivent "entiers" dans l'assiette des convives .

Pour en faire de l' "effilochée" au contraire laissez cuire assez longtemps pour que la viande ait tendance à se "défaire", à ne plus adhérer à l'os

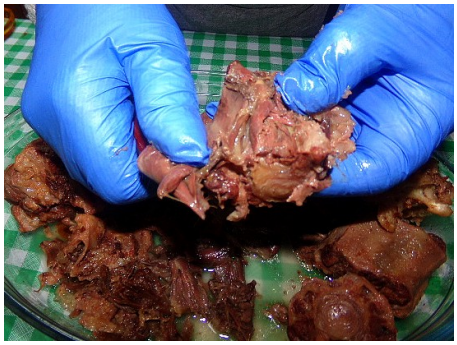
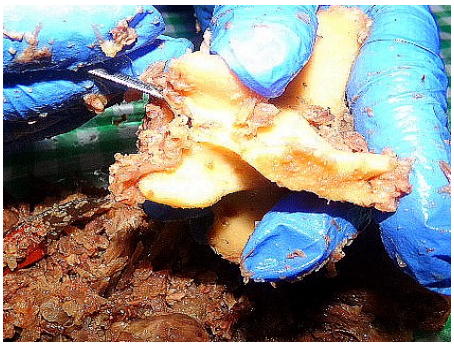
L'EFFILOCHÉE :

C'est le moment ou jamais de sortir vos chers gants de LVC : ils vont vous servir car plus vous ferez ce travail avec de la queue chaude plus ce sera facile à effilocher … et moins elle va "péguer" aux mains . Il ne faut pas perdre de la si bonne "merçat" (marchandise) !

T.S.V.P --->>

Donc, en vous aidant au besoin d'un couteau à "piquer" l'ail, ou autre petit canif, détachez toute la chair des os, des vertèbres. Notez que si votre bœuf était encore jeune, il y a encore un cartilage moelleux sur le dessus des vertèbres : si vous aimez un rien de "croquant " vous pouvez en "récolter" pour votre effilochée

Sortez une de vos fourchettes spéciales qui servent habituellement pour récupérer la chair des pattes des crabes ou tout autre "baguette" chinoise pour extirper la moelle qui est contenue dans les plus grosses vertèbres de la queue : elle est particulièrement savoureuse et donnera du moelleux à votre effilochée .

Mettez toute la chair dans un plat, ajoutez 1 ou 2 grosses cuillères de vos moutardes mode LVC **(note 3)** + autant de persillade mode LVC elle aussi .

Touyez vivement : n'hésitez pas : vous avez des gants solides et hygiéniques alors SERVEZ-VOUS-EN !! Avec vos mains vous "sentirez" bien mieux quand la viande sera bien "effilochée" (comme lorsque vous faites des rillettes de Tessou) .
Complétez l'assaisonnement en poudrant d'un peu de "Pimenton de la Verra"(photo) et si vous aimez les choses "relevées" vous pouvez même ajouter quelques gouttes de votre huile du hibou en colère (voir de votre potion du diable pour les "sans gras") . ATTENTION c'est fort : vous pourrez en ajouter, jamais en enlever alors, goûtez et re-goûtez . Ajoutez-en éventuellement que si nécessaire

UTILISATIONS et SERVICE :

Immédiate : Tassez dans un ramequin de terre cuite (plus "rustique" et plus joli) mais vous pouvez utiliser aussi un moule de silicone : plus facile à démouler pour le service .

T.S.V.P --->>

Toujours très bien tasser la viande pour qu'il n'y ait absolument pas de bulles d'air dedans : sinon ça s'oxyderait et bien évidemment ce ne serait plus, bon ni pour le goût, ni pour votre santé . Couvrez d'un film étirable voir d'un couvercle étanche
Mettez au froid et servir avec salade verte ou mesclun et des tranches de pain de campagne ou bien sûr des croustilles de LVC bien craquantes pour les "sans sel" . Bien sûr vous accompagnez de quelques-unes de vos fameuses sauces à retrouver dans le fichier des sauces de LVC

Pour dans quelques jours : Utilisez des petits pots de grès dans lesquels vous tassez bien votre effilochée . Recouvrez de film étirable (voir d'un couvercle qui ne fondrait pas à la chaleur).

Mettez dans le FAO posés sur un linge mouillé et faites remonter en température : ça fait une "bulle" sur chaque pot . Tout va bien : lorsque vos "potiots" seront brûlants leur contenu est lui aussi brûlant. Sortez vivement le plateau et mettez-le au frais : la "bulle de plastique" de dessus tout à l'heure se creuse et "plaque" sur votre effilochée . Laissez refroidir puis
Vous mettrez vos pots "sous vide" et les garderez au frigo jusqu'à utilisation . Vous pouvez même les mettre au congélateur ainsi sauvegardés … et vous les ressortirez pour les "ZOKAZOU" !

Utilisations futures de vos potiots d' "effilochée"??
Vos potiots, sortis du congélateur et "réchauffés" doucement au frigo seront identiques à ceux que vous veniez de faire et vous les servirez de même
Vous pourrez vous en servir pour des garnitures de pâtes fraîches savoureuses :
- avec une effilochée chaude "bouléguée" (mélangée) avec de la crème et un peu de votre huile de basilic
- toujours avec une effilochée chaude dans une "boulognaise" extraordinaire

et
pensez aussi à de savoureuses "parmentières": de la presque "classique" (avec des pommes de terre) mais testez aussi avec une base de patates douces ou autres purées de légumes

Enfin vous aurez toujours sous la main de quoi faire un somptueux consommé de viandes, surtout si votre effilochée est utilisée dans un "boulhon" bien parfumé de LVC !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les queues de bœuf sont revenues à la mode me dit-on vous risquez donc d'en trouver, si il y en a un chez vous , chez le tripier . Toutefois, si vous les demandez à votre boucher habituel, il sera étonné mais il vous en trouvera sans problème pour quelques jours plus tard . Et, si c'est une d'une bête achetée et travaillée par lui, elle risque d'être plus "mûre" donc plus goûteuse

(note 2) Les légumes ? Selon la saison et la richesse de votre jardin vous pourrez choisir ce qui vous plait . Les mélanges peuvent être savoureux ... mais détestables aussi si vous ne vous fiez pas à Dame-Nature.
Sauf des exceptions remarquables fiez-vous à l’étal de votre marchand du marché dont vous savez qu’il cultive LUI MÊME ce qu‘il vous vend: la Nature fait bien les choses et les navets de printemps n’ont pas besoin de patates douces d’Amérique ou de taro d’Afrique pour "embaumer" votre "pot" !
Même si vos carottes sont vieilles , même un peu sèches, peut-être qu'elles ne seront pas bonnes à déguster car trop chanvreuses , mais **T.S.V.P --→>**

… soyez rassuré (e): elles donneront tout le parfum du monde !
En été les légumes sont tous très vite cuits car gorgés d’eau . Méfiez-vous des fenouils, les céleris-branches souvent "traites": ils ont tendance a se "défaire" facilement. Faites les cuire dans un sac de cuisson à part pour qu'ils ne se pulvérisent pas dans le "boulhon"

(note 3) Le bouquet garni : voyez donc la fiche générale de LVC … et préparez vos "sacs de cuisson" mode LVC ! Pensez à ne pas mettre trop d'herbes et épices trop différentes : elles risquent de se "contrarier" . Ici je n'ai utilisé que de l'origan, du laurier, du romarin (peu) et plusieurs thyms du jardin qui résistent bien cette année à l'arrière-saison . J'ai utilisé des étoiles d'anis étoilé, peu de piments-zoiseaux et quelques grains de piment Jamaïque (certains convives n'aiment pas les épices piquantes). Certes, sans sel il faut du goût mais méfiez-vous pas trop n'en faut !.
De plus vous pourrez éventuellement ajouter un peu d'huile de hibou en colère ou de potion du diable lorsque vous aurez récupéré toute la chair des os

(note 4) les moutardes de LVC : il vous faudra soit de la moutarde fine , soit de la moutarde avec graines soit des deux : je vous conseille d'utiliser les deux .
ET puis revoyez donc le mot moutarde dans la fiche des plantes LVC : vous aurez ainsi plein d'idées ...
Pensez aussi, que vous pouvez utiliser directement vos poudres des différentes moutardes de votre orgue à épices

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” c’est pareil aucun souci avec **"vos"** épices testées

Pour les “sans sucre” il doit y avoir des traces de sucre mais si peu que je crois pouvoir vous dire pour une fois "régalez-vous", sans remords ni doutes … à conditions de faire attention aux sauces et autres "accessoires" qui vont accompagner la recette !

Pour les “sans gras” ! Il y a très peu de gras : du reste vous le constaterez lorsque vous faites réchauffer les potiots : si il y a du gras il "remonte" et couvre l'effilochée lorsqu'il refroidit … comme pour les rillettes de tessou par exemple . Dans ce cas nous n'avons pas ce problème : la viande utilisée est essentiellement du muscle
Donc, ce n'est pas de la dynamite mais c'est quand même moins régime que le steak-grillé j'en conviens mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A