

# Jarret de boeuf roulé, champignons et noix

Bonjour à tous et toutes,

On se refait bien un petit mijoté d'automne ce week-end, ne trouvez-vous pas ? Un de ces plats familiaux réconfortants que l'on déguste avec plaisir lors la lumière baisse et que l'hiver vient. Si vous êtes amateur ( e ) de ces idées, j'ai une proposition originale à vous partager.

Mes gourmands sont des carnivores invétéré qui n'imaginent pas un plat réconfortant sans une pièce de viande. Alors, même si je n'en consomme (plus que) très rarement, je leur prépare volontiers des plats carnés. Maintenant, avec un peu de recul sur la viande... je pense que l'on dispose une autre option que le 100% végétal pour consommer cet ingrédient de manière responsable : **Cuisiner aussi les morceaux moins nobles**. En effet, cela me semble être un énorme **gâchis** que de se concentrer sur les quelques kilos de viande « noble » et faciles à cuisiner (exemple pour le bœuf : steaks, rôtis, filet.) alors qu'une bête pèse beaucoup plus et a beaucoup plus à nous offrir (Note : quelques détails en bas du billet pour les curieux). Si on **remettait « bas morceaux » dans nos assiettes**, au lieu de les jeter (pour qu'au mieux qu'ils finissent en plats industriels bas coûts..), notre consommation de viande serait **beaucoup plus raisonnée et chacun pourrait manger ce qu'il souhaite**.

C'est avec ce principe qu'un de ces derniers week-end, j'ai traîné devant l'étal du boucher en espérant trouver une idée lumineuse de « bas morceau » à cuisiner. J'ai eu le regard attiré sur le **jarret de bœuf**, une grosse pièce ronde (façon gigot), qui devait se prêter à de la cuisine familiale. Malgré la présence de nerfs, elle peut être très fondante si elle est oubliée sur un feu doux quelques heures. Devant l'étal, par association d'idées, j'imaginai ce morceau **roulé**, avec une **farce aux champignons**, un peu de persillade, et pour donner une connotation automnale, quelques cerneaux de noix. Le boucher m'a un peu regardée comme une folle quand je lui ai demandé d'ouvrir la pièce de viande « en portefeuille » pour la rouler mais qu'importe, je tenais mon idée.

Réalisée dans la foulé, ce jarret de **bœuf roulé** aux **champignons** et noix a fini mijoté pendant plus de 3 heures à feu doux pour être bien tendre. Quand il a été servi, mes convives du jour (Mari, Belle-famille..) ont été assez dubitatifs face à ce « *bas morceaux* » : « *Cela va être filandreux* », « *cela ne vaut pas un vrai rôti* » ... Mais la dégustation les ai fait changer d'avis : la viande était **ultra fondante**, la farce **pleine de pep's**, la sauce bien parfumée, et le tout formait un ensemble très réconfortant. Ils s'en sont tous resservi, même les petits gourmands !

J'aimerais donc vous partager cette recette, qui peut être une idée pour un plat « grande tablée » réconfortant et original. Et puis, cela peut peut-être vous donner des idées pour re-cuisiner les « bas morceaux » ☐

~~~~

~~~~

## **Recette : Jarret de bœuf roulé, champignons et noix**

**Temps de préparation : 25 minutes**

**Temps de cuisson : 3 heures**

### **Ingrédients**

Pour 6 personnes :

- 1.7 kg de jarret de [bœuf](#) (ouvert en portefeuille par votre boucher)
- 1 botte de [persil](#)
- 2 gousses d'ail
- 40 gr de [morilles séchées](#) (ou cèpes, ou champignons secs)
- 40 gr de cerneaux de [noix](#)
- 2 échalotes
- 2 oignons
- 200 ml de vin blanc
- 1 bouquet garni
- sel, poivre, huile d'olive

### **Réalisation**

#### **Étape 1 : Préparation du roulé**

1. Si ce n'est pas fait, ouvrez le jarret de bœuf en portefeuille de manière à disposer d'une large bande de viande.
2. Disposez les morilles séchées dans un bol puis couvrez d'eau bouillante de manière à les réhydrater.
3. Épluchez et hachez finement les échalotes et l'ail. Lavez puis hachez finement le persil. Mélangez le tout.
4. Étalez la viande en bande, salez et poivrez là. Recouvrez ensuite du mélange d'échalotes, ail, persil. Déposez aussi dessus les morilles réhydratées (conservez le jus !!), quitte à devoir les découper en lamelles fines.
5. Roulez la viande sur elle-même pour reformer une ballotine, puis ficellez la serrée.

#### **Étape 2 : Cuisson**

1. Épluchez et hachez l'oignon.

2. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y revenir la viande sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée. Retirez la viande et réservez.
3. Ajoutez les oignons et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajoutez le vin blanc, le jus des champignons réhydratés, un demi verre d'eau puis portez à ébullition. Grattez le fond de la cocote pour décoller les sucs.
5. Remettez la viande, ajoutez le bouquet garni, puis couvrez et baissez à feu doux.
6. Laissez mijoter à couvert **pendant 3 heures (minimum)**.
7. Avant de servir, découvrez la cocotte, Salez et poivrez à convenance, et vérifiez la sauce :
  - Si la sauce est trop liquide, récupérez environ un verre de sauce, puis délayez y deux cuillères à café de maïzena. Remettez cette sauce épaissie dans la cocotte, mélangez et laissez épaissir à découvert

**Suggestion d'accompagnement** : Servez bien chaud avec des pommes vapeur, une [poêlée pomme de terres et champignons \(recette\)](#) ou encore une [purée de panais \(recette\)](#)



### Astuces

- Demandez à votre boucher de l'ouvrir en portefeuille pour réaliser un roulé. Cela vous évitera la fastidieuse tâche de la découpe.
- A l'avance : Vous pouvez sans problème préparer ce plat à l'avance et le réchauffer au dernier moment. C'est également un bon candidat à la congélation en parts.

**Note** : Pour les curieux, j'ai trouvé quelques informations sur la réparation « morceaux nobles »/ »bas morceaux » pour le bœuf :

- 1 bœuf en moyenne est vendu autour de 600-700 kg

- Après récupération de la viande, il reste environ 250 kg, qui se répartit entre environ 50 kg de filet/faux-filet/rumsteck, 16 kg de bavette, 24 kg de côte de bœuf => Soit 90 kg de viande « facile à cuisiner » et 160 kg de « viande complexe »

=> sans aller jusqu'à tout récupérer, il y a moyen d'être plus raisonné dans l'utilisation de la viande, non ?

Source :

~~~~~

**Suggestions Maison :** Autres idées de plats familiaux

[Selle d'agneau farcie à la sauge](#)



[Palette à la diable \(Alsace\)](#)



~~~~~