

# Cuisine Actuelle

La passion du goût !

8 avril 2025

## Comment cuisiner la joue de bœuf pour qu'elle bien soit fondante ? Les conseils d'un chef pour une cuisson parfaite

Lorsqu'elle est bien préparée, la joue de bœuf devient incroyablement fondante. Son secret ? Une cuisson douce et prolongée. Pour la réussir à la perfection, suivez les astuces du **chef Benoist Rambaud**, aux commandes du restaurant **La Toile**, installé dans l'**hôtel Dolce Versailles**.



Difficile de rivaliser avec sa tendreté ! La joue de bœuf est un morceau noble, souvent mis à l'honneur dans les plus belles assiettes de restaurants. Un plaisir que de nombreux chefs aiment sublimer, à l'image de Benoist Rambaud, aux commandes du restaurant gastronomique La Toile, niché au sein du prestigieux hôtel Dolce by Wyndham Versailles, Domaine du Montcel. Passé par des maisons renommées comme le Trianon Palace ou le Prince de Galles, le chef propose ici une "joue de bœuf de 7 heures". Un clin d'œil au traditionnel gigot pascal, revisité avec ce morceau gélatineux qui supporte à merveille une cuisson lente et douce.

À la dégustation, c'est un pur bonheur : la viande s'effiloche à la fourchette, fond littéralement en bouche. Pour l'accompagner, le chef mise sur une sauce au vin rouge intense et une polenta ultra crémeuse. Envie de vous lancer ? Voici ses meilleurs conseils pour réussir ce plat réconfortant comme un pro.



### **La joue de bœuf : l'importance d'une cuisson longue et douce**

*"Ces morceaux étaient autrefois délaissés, on ne savait pas les cuisiner !",* convient d'emblée Benoist Rambaud. *"Ce n'était pas cher, on achetait la joue de bœuf parce qu'on ne pouvait peut-être pas acheter un faux-filet ou une autre pièce. C'est une viande très gourmande, goûteuse. Elle a cette petite noix de gélatine dessus qui vient la nourrir et lui donner beaucoup de goût".* Pour la cuisiner, une chose à retenir : *"on doit la cuire à basse température des heures et des heures"*. Jusqu'à 7 heures pour le chef. *"Il faut compter 4 heures de cuisson minimum",* nous prévient-il.

Il accompagne sa joue de bœuf d'une sauce au vin rouge bien corsée, pour la relevé, "comme un bourguignon". Premier obstacle : trouver LE boucher qui peut nous vendre sa joue de bœuf. Niveau quantité, comptez une joue de bœuf pour 3 convives. Une belle joue peut monter jusqu'à 500 grammes maximum, nous explique le chef.

## **Première étape : l'importance de la garniture aromatique**

Pour débiter, le chef explique l'importance de bien colorer la viande : *"On la marque, c'est-à-dire on la colore bien dans une sauteuse ou dans une poêle à feu vif. Une fois qu'elle est bien colorée et on ajoute une garniture aromatique. On coupe finement des carottes, des oignons, on met deux ou trois brindilles de thym et de laurier. Faites bien revenir le tout."*

Lorsque la viande est bien colorée, c'est le moment de la singer. Singer signifie fleurir de la farine sur la viande, des deux côtés. Laissez de nouveau bien colorer. À ce moment-là, ajoutez 2 à 3 noisettes de beurre demi-sel. On procède ensuite au déglçage. *"Prenez un Bordeaux, ou un autre vin bien corsé, un vin qui donne du goût"*, conseille Benoist Rambaud. Prévoyez les 3/4 d'une bouteille.



## **Quel temps de cuisson faut-il prévoir ?**

A ce moment-là, on ajoute un fond de veau. Fait-maison, c'est encore meilleur, bien sûr. Arrosez votre joue de bœuf, recouvrez et laissez couvert. Laissez mijoter pendant des heures et des heures à feu très doux. À la maison, utilisez votre belle cocotte en fonte, fermez-la avec son couvercle et enfournez à 140°C pendant 7 heures. De temps en temps, on va l'arroser. C'est ce qu'on appelle le "braisage". Elle cuit, elle se nourrit. Elle vient se concentrer et se confire. Le temps de cuisson minimum ? *"4 heures, vous avez déjà un bon résultat"*.

## Comment savoir si la joue de bœuf est cuite ?

À cette question, le chef répond d'emblée : *"C'est comme pour les pommes de terre à la maison, on pique dedans, et puis plus ça s'enfonce, plus on est content ! On le voit à l'œil. C'est une texture qu'on choisit : si on la veut un peu plus effilochée, on va pousser la cuisson."*

Si vous optez pour une cuisson sur le gaz ou plaque, prévoyez davantage de temps de cuisson. Pensez bien à couvrir et surtout ne portez pas à ébullition ni frémissement. En cours de cuisson, si le jus a beaucoup trop réduit, on peut ajouter un tout petit peu d'eau. *"Une fois qu'on a laissé bien réduire tout ça pendant quatre ou sept heures en fonction, retirez la joue et déposez-la sur une plaque à côté. Enlevez la garniture, filtrez au chinois. Faites réduire la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit nappante. Et voilà !"* conclut le chef



Côté accompagnement, optez pour une polenta bien crémeuse, comme le chef, ou encore des pâtes fraîches, des carottes et des navets glacés.

### A tester :

**Restaurant La Toile** - Hôtel Dolce by Wyndham Versailles, 1 Rue de la Manufacture des Toiles de Jouy, 78350 Jouy-en-Josas

*Un grand merci au chef Benoist Rambaud pour cet entretien et ses conseils.*